TÜRKİYE'NİN EN GÜVENİLİR ANNE & BEBEK, ÇOCUK DERGİSİ
motherandbabytr /MotherandBabyTurkiye

Mother & Baby

ANNE KUCAĞI:
Bebeklerin Sığınağı

KÖŞE
PEDAGOG ADEM GÜNEŞ
Çocuklara düzen alışkanlığı nasıl kazandırılır?

MUTLU ÇOCUK YETİŞTİRMENİN
SIRRI NEDİR?

Röportaj:
Pedagog Tansu Oskay
"Uykusuz anne kalmasın"

Anne sütü mucizesi

Doğum şekli
Normal doğum, epidural anestezi, sezaryen, suda doğum...

ISSN 2146-5169
MART 2018 / 8,5 TL
KKTC FİYATI: 8 TL
wave medya
9 772146 516004

Açelya ile Gülümse Hayata

HAFTA İÇİ
HER GÜN
13:00

Hayatın tamamı
360'ta!

360

www.tv360.com.tr

tv360comtr YouTube tv360

DIGITURK 29. KANAL | D-SMART 43. KANAL | TIVIBU 30. KANAL | TELEDÜNYA 53. KANAL
KABLOLU TV 53. KANAL | TURKSAT 4A | EUTELSAT 7A | TURKCELL TV+ 28. KANAL

Merhaba

/motherandbabytr
/MotherandBabyTurkiye

Sosyal medyaya baktığınızda herkesin muhteşem eğlenceli bir hayatı olduğunu göreceksiniz. Adeta eller havaya yaşıyoruz. En güzel yerlere gidiyoruz, en güzel yemekleri yiyoruz, dünyayı geziyoruz, en iyi koca bizimki, en güzel sevgili bizim, en tatlı çocuklar bizim en en en… Her şeyin "en"i bizim. Tamam, belki öyledir, kimsenin gözü yok ama bu fotoğraflar ne derece inandırıcı? Bu harika eğlenceli hayatlar ne derece gerçekçi geliyor sizlere bilmiyorum ama ben artık bazı şeyleri sorgulamaya başladım.

Elbette insanlar berbat anlarını gözler önüne sermek, üzüntülerini insanların gözüne sokmak istemeyebilir ama üzüntülü anları göstermezken, neden diğer zamanları bu kadar abartıyoruz. Sanırım bunun altında farklı bir psikoloji var. Herkes imrenilecek insan olmak istiyor gibi. Herkesin arkadaş/takipçi listelerine bakıyorum inanılmaz sayılar var. Merak ediyorum kötü bir anınızda o listeden kaç kişiyi arayabilecek yakınlıktasınız? Hatta o listede olan herkesi tanıyor musunuz?

Bazı meslek grupları var ki evet onlar sık sık paylaşım yapmalı ve takipçi sayısını arttırmalı. Ama bunun dışındaki durumları anlamak zor.

Tamam, özgür bir ortamdayız, o sayfalar kişisel alanlar ama komik anlar yaşanmıyor değil. Bakın arkadaşlarınız sayfalarına, kim nasıl görülmek ya da anılmak istiyorsa o şekilde bir profil çiziyor. Harika kocası ve çocuklarıyla imrenilecek kadın profili çizmek isteyen ona göre fotoğraflar koyuyor. Çevresi çok geniş olan ortam erkekleri, kendilerini en yakışıklı ve en sosyal adam olarak göstermek için o amaca hizmet eden fotoğraflar koyuyor. İstedikleri fotoğrafları eklesinler tamam ama arada akan bir hayat var. Hayattan pay almak ve arkadaşlarınıza/takipçilerinize bir şeyler katmak istemez misiniz?

İç Sesimden Not: Sakın bana istemeyen bakmasın takip etmesin gibi klasik şeyler söylemeyin, takip ediyorum ya da arkadaşıyım diye her şeyi bilmek zorunda mıyım?

Okuyucuya Not: Sosyal medyada paylaşmak için ortam yaratmaya çalışmayı bırakın. Emin olun çevrenizde sizi siz olduğunuz için gerçekten seven ve takdir eden insanlar var. Emin olun hayat fotoğraflarınıza aldığınız beğeni ve yorumlardan ibaret değil. Ne demişler sosyal medyaya inanma ama sosyal medyasız da kalma.

Pınar Eslek
Ali Ata'nın annesi
@pinareslek

Editörün Seçtiği:

Burada her ay oğluma ya da kendime faydalı bulduğum ürünleri paylaşacağım. Ama samimiyetle söylüyorum bunlar; araştırdığım ve parasını ödeyerek aldığım şeyler olacak. Umarım sizlere de faydası olur.

Unigo oyun matı/halısı
Oğlum 3,5 aylık olduğunda IBS Anne Bebek Fuarı'nda tanıştım bu oyun matlarıyla. Açıkçası çok hoşuma gitti, özelliklerini incelediğimde beğenim arttı ve hemen sipariş verdim. Eşim bir belgesel tutkunu olduğu için Ali Ata'ya hayvanları öğretebileceği Comflor Pingko in Africa oyun matını aldım. Ben Ali Ata'nın hareket alanını hiç kısıtlamadım ve erkenden yere bıraktım. Zaten sabit kalamayan oldukça hareketli bir bebektir kendisi. Anlayacağınız bebeğimin yapısına uygun bir alışveriş oldu bu. Evet fiyatları biraz yüksek ama 19 aylık olan oğlum 3,5 aydan itibaren halısının üzerinde. Bebeğime kendim baktığım için şu an salon halımız bu, çünkü orada oynuyor, kitap okuyor ve yeri geldiğinde üzerine uzanıyoruz. Antibakteriel olduğu için her an temizlemek acayip pratikleştiriyor ve cazip hale getiriyor. Şimdi Unigo matımız yavaş yavaş Ali Ata'nın odasına geçecek çünkü minik Picasso boya ve çizim çalışmalarına başladı. Sanırım daha uzun yıllar bizimlesin Unigo.

Danışma KURULUMUZ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Prof. Dr. Metin Karaböcüoğlu
Doç. Dr. Ercan Tutak
Doç. Dr. İsmail Yıldız
Uz. Dr. Tülay Hülya Caner
Uz. Dr. Özlem Okutan
Uz. Dr. Dicle Çelik
Uz. Dr. Abdurrahman Yıldırım
Uz. Dr. Denizay Yürürer
Uz. Dr. Aşkın Güra
Uz. Dr. Deniz Tamtekin

PEDİATRİK NÖROLOJİ
Uzm. Dr. Sinan Çomu

KADIN HASTALIKLARI VE BÖLÜMÜ
Prof. Dr. Cem Demirel
Op. Dr. Cihangir Yılanlıoğlu
Op. Dr. Figen Taşer Güney
Op. Dr. Banu Göker Özdemir
Op. Dr. Altuğ Semiz
Op. Dr. Remzi Aydın
Op. Dr. Asena Ayar

BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ
Uz. Dyt. Eftal Geçgil
Uz. Dyt. Merve Yüksek
Dyt. Ezgi Mumcu
Dyt. Sena Nazlı

Mother&Baby

YAYIN

Wave Medya Adına İmtiyaz Sahibi Mustafa Özkan (Sorumlu)

Genel Yayın Yönetmeni Pınar Eslek
pinar.eslek@wavemedya.com

Görsel Yönetmen Özge Şen Lafcı
ozge.sen@wavemedya.com

Eğitim & Kültür Editörü Merve Ay

Fotoğraf Editörü Halid Doğan

Redaksiyon Ayşe Nur Azca

Katkıda Bulunanlar
Jinekolog Dr. Kağan Kocatepe, Uzm. Klinik Psikolog Büşra Şen,
Dyt. Taylan Kümeli, Pedagog Adem Güneş, Dyt. Ferin Batman, Diyetisyen Tolga Doğan

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

Reklam Satış Müdürü Özge Davaslı
ozge.davasli@wavemedya.com / +90 (530) 203 31 33

Reklam Rezervasyon reklam@wavemedya.com

WAVE MEDYA
YÖNETİM
Koşuyolu Mah. Katip Salih Sok. No.48/1 Kadıköy / İSTANBUL
TEL: +90 (216) 325 25 52 FAX: +90 (216) 315 25 00

BASKI:
İMAK OFSET
Merkez Mahallesi Atatürk Caddesi NO:1
Yenibosna -Bahçelievler / İSTANBUL

DAĞITIM
Dünya Süper Dağıtım A.Ş Tel: +90 (212) 440 29 80

Yayın Türü Yerel, Süreli, Aylık

BAUER

Mother & Baby Türkiye dergisi, Bauer London Lifestyle Ltd. ile yapılan lisans sözleşmesine istinaden Strateji Medya tarafından yayınlanmaktadır. Yazı ve fotoğrafların tüm hakkı Mother & Baby Türkiye dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Mother & Baby Türkiye Türkiye Basın Meslek İlkeleri'ne uymaya söz vermiştir. Derginin herhangi bir sayfası, bölümü ya da tamamı yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz ve/veya dağıtılamaz. Mother & Baby Türkiye dergisi bünyesinden yayınlanan yazıları düzenleme yetkisine sahiptir.

Mother & Baby Türkiye dergisiyle ilgili her türlü öneri, dilek ve şikâyetlerinizi iletisim@wavemedya.com adresine yazılı olarak iletebilirsiniz Mother & Baby Türkiye ile ilgili bilgi almak için motherandbaby@wavemedya.com adresinden iletişime geçebilirsiniz. Ayrıca +90 (216) 325 25 52 no'lu telefon numarasından irtibat kurabilirsiniz.

Baby Yenidoğan

YENİDOĞAN CİLDİNE PAMUK MENDİL DEĞER!

Pamuk Mendil

PAMUK + SAFLAŞTIRILMIŞ SU

Eczacıbaşı

www.unibaby.com.tr /unibabyailesi

Mother&Baby

İÇİNDEKİLER

Mart 2018

Anneler Kulübü

14 ÇOCUKLARINIZA YÜKSEK SESLE "HAYIR" DEMEYİ ÖĞRETİN!
Yürümeye başladıktan sonra çocuğa mahremiyet algısının öğretilmesi çok önemli.

16 "ATOPİ İLE YAŞAMAYI ÖĞRENİYORUZ!"
Son yıllarda gittikçe artış gösteren atopik dermatit hakkında bilinmesi gerekenler.

Hamilelik & Doğum

24 ACABA NASIL DOĞURSAM?
Doğum şekli tüm anne adaylarını heyecanlandıran bir konudur. Normal doğum, sezaryen, epidural anestezi ya da suda doğum…

28 ANNE SÜTÜ MUCİZESİ
Annelerin doğum sonrası mümkün olan en kısa sürede emzirmeyi başlatması önerilir.

34 A'DAN Z'YE BEBEKLERDE GAZ SANCISI
Bebeklerin en büyük problemlerinin başında gelen gaz sancısı, özellikle yeni doğanlarda sıklıkla görülüyor.

Bebek & Çocuk

48 MUTLU ÇOCUĞUN SIRRI
Ailesi tarafından; sevgi, onay ve dikkat gösterilme ihtiyaçlarının karşılandığı çocuklar mutlu çocuklardır.

50 ŞİDDET!
Şiddetin büyüğü küçüğü olmaz. Aile içi şiddetten kadınlardan sonra çocuklar da nasibini alıyor.

58 KÖŞE: ADEM GÜNEŞ
Çocuklara düzen alışkanlığı nasıl kazandırılır?

Röportaj

60 PEDAGOG TANSU OSKAY
"Uykusuz Anne Kalmasın"

68 DOĞUM FOTOĞRAFÇISI
Miray Küçükçay ve bebekleri

40

DOSYA: ÇOCUĞUM OKULA HAZIR MI?
Anne babalar genellikle "Çocuğum acaba okula başlamaya hazır mı, doğru okulu tercih ettik mi?" gibi sorulara cevap aramaya çalışırlar.

Trend

20 KİTAP
Çocuklarınız için birbirinden keyifli kitap önerileri…

89 EN YENİLER
Giyimden gıdaya, bakımdan mobilyaya şubat ayının en yeni ürünleri sizlerle…

Yaşam & Stil

80 GURME BEBEK
Kış güzelliklerine veda…

82 MİNİ MODA
Çocuklar cıvıl cıvıl

BAKIM
86

Anneler Kulübü

Beslenme Çantası İçin Menü Önerisi

- Taze sıkılmış meyve suyu, süt veya ayran,
- Ev yapımı poğaça, simit veya ev yapımı kek,
- Yağsız tavada pişmiş ekmek arası köfte, sandviç ya da tavuk,
- Meyve (Mevsimine göre 1 küçük boy elma, 1 orta boy portakal, 1 büyük boy mandalina, 1 salkım üzüm veya 5 erik şeklindeki seçeneklerden biri).

Confetti

K·I·D·S

Yeni 2018 Kreasyon

Onlar için en iyisi, en güvenlisi...

sunny day

happy giraffe

Confetti Kids halıları ;

- Hav bırakmaz
- Anti-bakteriyel
- Kaymaz tabanlı

Modellerimiz için ;
www.benimhalim.com

Smiley Dolphin

Owls

Cloudy

Roads

CONFIDENCE IN TEXTILES
Tested for harmful substances according to Oeko-Tex® Standard 100
1606034 Centexbel

Oeko-tex özellikle bebek ve çocuk tekstil ürünlerinin üretim ve boya sürecinde kanserojen, alerjik maddelerinden arındırıldığının garantisini verir. Confetti Kids ürünleri, özellikle ağız ve vücut temasının fazla olduğu tekstil ürünlerine verilen Oeko-tex Class 1 kategorisinden sertifikalandırılmıştır.Confetti Halı, Oeko-tex Class 1 kategorisinden sınıflandırılmış Türkiye'deki tek halı üreticisidir.

Geleneksel Lezzet Boza ve Sağlık

Sabri Ülker Vakfı, geleneksel bir Türk içeceği olan bozanın, zengin besin içeriğine ve olası sağlık faydalarına dikkat çekiyor. Sabri Ülker Vakfı, bozanın B grubu vitaminleri ile posadan zengin fermente bir içecek olduğunu, sindirim ve bağışıklık sistemini destekleyebileceğini de hatırlatıyor. Bozanın tat, kıvam, aroma gibi özellikleri, üretildiği coğrafyaya ve kullanılan hammaddenin darı, bulgur veya mısır olmasına göre farklılık gösteriyor. Fermente bir içecek olan boza, mayalandıktan hemen sonra daha tatlıyken, bekledikçe ekşi bir lezzet kazanıyor. Bozanın kendine özgü tadı ise laktik asit bakterileri sayesinde fermente olmasıyla yani mayalanmasıyla ortaya çıkıyor. Fermantasyon, bozaya lezzet kazandırırken sindirim sistemi için yararlı bakterilerin oluşumunu da sağlıyor.

Balparmak'tan Apitera Serisi!

Doğal ve gerçek balı, yine doğal ve sağlıklı diğer arı ürünleri ile bir araya getirerek, tüketicilerine yenilikçi ve katma değerli ürünler sunan Balparmak, Apitera Serisi'nin yeni üyelerini tanıttı. ApiteraZen'in ardından ApiteraUp ve ApiteraMind ile büyüyen seri, sağlıklı yaşamı önemseyen ve günlük hayatında doğal gıda takviyelerine ihtiyaç duyanlar için Balparmak Ar-Ge Merkezi tarafından geliştirildi. İçeriğinde zencefil, tarçın, zerdeçal, kırmızı ginseng, guarana, ginkgo biloba gibi şifalı bitkilerin yanı sıra bal ve arıların mucizevi salgısı propolis bulunan Balparmak Apitera Serisi'ni, Balparmak Pazarlama Direktörü Dr. Pınar Nokay, Ar-Ge ve Kalite Direktörü Dr. Emel Damarlı ve oyuncu, aromaterapist Ayşe Tolga anlattı. Bitkilerin, arıların mucize salgısı propolisin ve balın şifa veren özelliklerini içeren Apitera Serisi'nden ApiteraZen, içeriğindeki propolis, zencefil, tarçın, karanfil, karabiber, limon ve bal ile bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı oluyor. ApiteraUp ise içeriğindeki kırmızı ginseng, guarana, zencefil, bal ve propolis ile günlük tempo içerisinde zinde kalmanıza yardımcı oluyor. Serinin üçüncü üyesi ApiteraMind da ginkgo, zerdeçal, biberiye, yaban mersini, bal ve propolis içeriği ile her şeyin çok hızlı geliştiği bilgi çağında hatırlamaya ve hafızayı güçlendirmeye destek oluyor.

D Vitamini!

D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ BAŞ AĞRISI VE SAÇ DÖKÜLMESİNİN DE ÖNEMLİ SEBEPLERİNDEN BİRİ.

playgro™

Comfy Car
Pofuduk Araba

Comfy Car pofuduk araba ile eğlenceli ve keyifli zamanlar bebeğinizi bekliyor. Işıklı ve müzikli, özel direksiyonu ile bebeğinize araba kullanma hissi veren bu oyuncak onu eğlendirirken size daha fazla zaman kalmasını sağlar. Özel yumuşak çevresi bebeğinizi oturur pozisyonda tutarken güvenle sarar.

- Ses ve müzik özelliği vardır
- Dokunma duyusunu geliştirir
- Görsel algıyı geliştirir
- Kaba motor becerilerini geliştirir

YENİ

Çocuklar için Güvenli
Safe for children

@playgroturkeyofficial @playgrotr

ANADOLU GRUBU

ADEL

Filli boya, renk etkisi projesi

Filli Boya, çocukların gelişimine ve eğitimine verdiği önem doğrultusunda yine bir ilke imza atarak "Renk Etkisi" projesini hayata geçirdi. Uzman bir psikolog eşliğinde renklerin çocuk psikolojisi ve gelişimi üzerindeki etkilerini gözeterek çocuk odaları ve okullar için renk koleksiyonları hazırladı. Bilimsel ve profesyonel bir yaklaşımla hazırlanan, çocuklar ile renkler arasındaki güçlü bağın anlatıldığı projede, "Çocuklarda Renk Etkisi" ve "Okullarda Renk Etkisi" çalışmaları ile özel renk önerilerini ailelerin ve okul yöneticilerinin beğenisine sundu. Filli Boya, "Çocuklarda Renk Etkisi" çalışması ile tüm yaş gruplarına göre renk seçiminden renklerin genel etkilerine, öğrenme güçlüğü çeken, otizim spektrum bozukluğu olan ve hiperaktif çocuklara kadar geniş bir çerçevede renk kullanım önerileri verirken, "Okullarda Renk Etkisi" kaynak kitabı ve kartelası ile okul alanlarının hangi renklerle boyanması gerektiğini anlatıyor. Proje kapsamında aynı zamanda renklerin başta psikoloji ve sağlık üzerindeki etkilerinin olmak üzere, çocuk odaları ve okullar gibi belirlenmiş alanlar özelinde anlatıldığı, bilimsel makalelerle zenginleştirilmiş, rengi tüm yönleriyle ele alan www.renketkisi.com web sitesi de hayata geçirildi.

TÜRKİYE'NİN İLK ISI YALITIMLI KEDİ EVİ

Binaların ısı yalıtımları konusunda çalışırken, bu soğuk kış günlerinde sokak hayvanlarını da unutmayan Austrotherm, 'Isı Yalıtımlı Kedi Evleri' projesiyle sokak kedilerine özel sıcacık evler üretti. Avrupa'nın en önemli inşaat malzemesi üretici gruplarından biri olan, ısı yalıtım ürünleri alanında 60 yıldır faaliyet gösteren Austrotherm, mantolama özelinde sunduğu faydayı bu sefer kediler için harekete geçirdi.

Uzmanlar Kuruyemişten Gelen Sağlığa İşaret Ediyor

Paketli kuruyemiş sektörünün lider markası Tadım, kuruyemiş ve kuru meyveden gelen sağlığa dikkat çekiyor. Kuruyemiş tüketmenin kalp ve damar sağlığına faydaları dünyanın önde gelen üniversiteleri tarafından da onaylanıyor. Harvard Üniversitesi tarafından 32 yıl boyunca gerçekleştirilen araştırmaya göre, kuruyemiş tüketimi, kalp damar hastalıkları riskini yüzde 25 oranında azaltıyor.

Özellikle somon ve tuna balıkları, omega-3 açısından zengindir ve düzenli tüketildiği takdirde, sağlık kazanımlarının yanı sıra gözlerde parlak bir ışıltı oluşmasına yardımcı olur.

ÖNCE SAĞLIK

Yenilikçi ürünleri ve üstün kalitesiyle sektöre yön veren Alligator, GreenGuard* sertifikalı boyası Alligator Elf Premium serisini sunar. Yapısında asla Uçucu Organik Bileşenler (VOC) bulundurmayan Alligator Elf Premium serisi, en alerjik bünyelerin bile güvenle kullanabileceği özelliklerdeki iç cephe ürünlerinden oluşmaktadır. Yeşil binaların, kreş, hastane gibi sağlığa daha çok duyarlı mekanların, hayatta her zaman en sağlıklı olanı tercih etmeyi alışkanlık haline getirenlerin ilk tercihi Alligator Elf Premium. Siz de önce sağlık diyorsanız, tercihiniz Alligator Elf Premium olsun.

ALLIGATOR
ELF PREMIUM

1 TÜRKİYE'DE İLK VE TEK

GREENGUARD
PRODUCT CERTIFIED FOR LOW CHEMICAL EMISSIONS
UL.COM/GG
UL 2818
GOLD

* GreenGuard, ABD kaynaklı UL firması tarafından yeşil malzeme kriterlerine uygunluğu test edilmiş ürünlere verilen sertifikadır.

DANIŞMA MERKEZİ
444 2 111

www.alligatorboya.com | info@alligatorboya.com

Dikkat! Cildiniz ciddi hastalıkların ilk belirtisi olabilir

Ciltte kaşıntı, koyu kırmızı veya bordo lekeler, aftlar... Cildimizde bu tür sorunlar geliştiğinde altta yatan nedenin basit bir cilt hastalığı olduğu yanılgısına kapılıp hekime başvurmakta gecikebiliyoruz. Ancak dikkat! Cildimiz iç organlarla iş birliği içinde çalışıyor ve bir pencere gibi vücudumuzun içerisinde olup bitenlerden bizi haberdar ediyor. Bu nedenle ciltte meydana gelen değişiklikler aynı zamanda kalp, akciğer, mide, bağırsaklar ile böbrekler gibi yaşamsal önem taşıyan organları ilgilendiren sistemik hastalıkların habercisi de olabiliyor. Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Prof. Dr. İkbal Esen Aydıngöz, hatta bazı cilt işaretlerinin hastalığın klinik ve laboratuvar bulgularından önce ortaya çıkabildiğine dikkat çekerek, "Dolayısıyla bu sinyaller geliştiğinde zaman kaybetmeden bir hekime başvurulması, bazı durumlarda hayatı tehdit edebilen hastalıkların erken dönemde tedavi edilmesini sağlayabiliyor. Erken tedavi de hiç şüphesiz hastaları daha ciddi problemlerden koruyabiliyor" diyor.

Prima 30 Yıldır Türkiye'de Üretiliyor

30 yıldır Türkiye'de üretilen Prima, yeni reklam kampanyasında bu kez kendi çalışanlarına "Neden Prima'yı tercih ettiklerini?" soruyor. Prima Kocaeli Fabrikası Üretim Lideri İlker Aslan ve Prima Sistem Geliştirme Müdürü Sema Zorbay'ın yer aldığı reklam filminde çalışanlar hem kendi bebekleri için neden Prima'yı seçtiklerini hem de Kocaeli fabrikasında neler yaptıklarını anlatıyor. Prima, ilk hazır bebek bezini anne ve bebekleriyle buluşturduğu günden bu yana geliştirdiği esnek yan bant teknolojisi, nefes alan pamuksu dış yüzeyi, emici kanal teknolojisi ve 360 derece esnek bel teknolojisi gibi ilklerle bebeklerin sağlıklı ve mutlu gelişimi için çalışıyor. Yenilikçi ürünleriyle P&G'nin lider bebek bezi markası Prima, yayına giren yeni reklam filmlerinde bu kez Kocaeli Fabrikası Prima Üretim Lideri İlker Aslan ve Prima Sistem Geliştirme Müdürü Sema Zorbay'ın deneyimlerine yer veriyor. Reklam filmlerinde kendi çocukları ile rol alan Kocaeli Fabrikası çalışanları İlker Aslan ve Sema Zorbay neden Prima'yı tercih ettiklerini anlatırken 30 yıldır Türkiye'de üretilen Prima'nın yüksek kalitede nasıl üretildiği konusunda da bilgi veriyor. Ayrıca marka ilk kez bir reklam filminde bir babayı kullanıyor.

Çocuklarınıza yüksek sesle "Hayır" demeyi öğretin!

Yürümeye başladıktan sonra çocuğa mahremiyet algısının öğretilmesinin çok önemli olduğunu belirten Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Çocuğa birinci dereceden akrabası da olsa, vücuduna dokunmak isteyen birine 'Hayır' demesi konusunda ciddi bir eğitim vermek gerekiyor" uyarısında bulundu.

Tuvalet eğitiminden sonraki dönemde öğretilmeli

Çocuğa mahremiyet algısının yürümeye başladıktan sonra verilmesi gerektiğini belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, şu noktalara dikkat çekti: "Çocuğun vücudunun özel bölgeleri vardır. Çocukta olumsuz bir çağrışım yapmasın diye, 'Bak iç çamaşırının olduğu bölgelere senden başka kimse dokunmayacak. Sen izin vermeden senin o bölgelerine biz bile dokunmayacağız' diyerek bu çocuğa yürümeye başladıktan sonra yavaş yavaş öğretilmeli. Tuvalet eğitiminden sonraki dönem daha çok önemli. Tuvaletini tutmaya başladığında çocukta kontrol mekanizmaları gelişiyor demektir. Bununla birlikte çocuğa bunlar öğretilebilir. Özellikle okula başladıkları zaman böyle bir duruma maruz kalma durumu olduğunda, 'Hayır' diyebilme becerisi çalışıyoruz. "Çocuğa birinci dereceden akrabası da olsa vücuduna dokunmak isteyen birine 'Hayır' demesi konusunda ciddi bir eğitim vermek gerekiyor." dedi.

Wee® baby

BEBEKLERİN İHTİYACINI EN İYİ ANNELERİ BİLİR.

Annelerin Tercihi Wee Baby!

www.weebaby.com.tr

Burda
Bebek Ürünleri San. ve Tic A.Ş.

facebook.com/burdabebek twitter.com/burdabebek Instagram/weebaby_herseyim

Muzipo Kids "Aynı Gökyüzünün Çocuklarıyız" projesiyle Diyarbakır'da!

"Hareket ederek büyüyen sağlıklı nesiller" sloganıyla, çocuklara erken yaşta spor alışkanlığı kazandırmayı hedefleyen Muzipo Kids, 12 ilde faaliyet gösteren 33 merkezinde çocuklarla buluşurken; sosyal sorumluluk anlayışı doğrultusunda kısıtlı şartlar altında eğitim alan çocukların da yanında olmayı amaçlıyor. Muzipo Kids, bu amaçla başlattığı "Aynı Gökyüzünün Çocuklarıyız" projesi kapsamında ilk olarak Ağrı Doğu Beyazıt Ahmed-i Hani İlkokulu'nda bir hareket alanı tesis etmişti. İkinci hareket alanını ise Diyarbakır Çınar ilçesinde Çınar Anaokulu içerisinde tesis ederek yaklaşık 800 çocuğun kullanımına sundu. Çınar İlçe Milli Eğitim Müdürü Mehmet Aziz İde, Çınar İlçe Milli Eğitim Proje Müdürü Kadri Demir, Köy Okulları Yardım Projesi Koordinatörü Ömer Paşayikt, Çınar Anaokulu ve Çınar İlkokulu yöneticileri ve öğretmenlerin katılmış olduğu açılış töreninde, açılış kurdelesini Muzipo Kids kurucu ortağı Aslı Olgun büyük bir heyecanla kesti. Yapılan törenle kullanıma açılmış olan hareket alanında; çocukların denge, koordinasyon ve esneklik becerilerini geliştiren hareket eğitimleri uygulanacak. Bunun yanı sıra çocuklara başarma duygusunu tattıran, onlara özgüven kazandıran etkinlikler gerçekleştirilecek. Projenin tüm Muzipo Kids ve B-fit merkezlerinde yapılacak olan kitap atölyesi çalışmalarından elde edilecek olan gelirle ve çeşitli sponsorluk anlaşmalarıyla sürdürülmesi planlanıyor.

Filtrelere elveda

Diş Hekimi Pertev Kökdemir, "Son yıllarda selfie merakı sayesinde ağız ve diş sağlığına daha fazla önem verilmeye başlandı. Hem sağlığınız, hem de fotoğraflarda dilediğiniz şekilde gülümseyebilmeniz için ufak dokunuşlarla gülüşünüzü güzel hale getirebilmeniz mümkün. Artık filtrelere veda etmenin zamanı geldi..." diyor. Diş Hekimi Pertev Kökdemir, gelişen teknolojiler sayesinde her ne kadar çeşit çeşit filtreler olsa da selfie meraklılarının diş estetiğini daha çok tercih ettiğini belirterek güzel bir gülüş gösterebilmeniz için diş hekiminize gitmeniz ve çok ufak dokunuşlarla gülüş tasarımı yaptırmanız mümkün olduğunu belirtiyor.

"Atopi ile Yaşamayı Öğreniyoruz!"

Alerji ile Yaşam Derneği ve Bioderma markasının desteğiyle hayata geçirilen Atopi Okulu Projesi'nde, atopik dermatit hastalığının doğası ve tedavisi hakkında uzman görüşleri ve tecrübeli ailelerin deneyimleri konu alınıyor. 'Atopi Okulu', alerji problemi yaşayan kişilerin hayat kalitesini artıracak projeler geliştirerek yüzlerce aileye ulaşan Alerji ile Yaşam Derneği ile biyoloji ve dermatolojiden güç alan dermokozmetik markası Bioderma'nın desteğiyle hayata geçirilen bir sosyal sorumluluk projesidir. Yoğun şiddetli kuruluk olarak bilinen atopik dermatiti odağına alan Atopi Okulu, toplumu bilinçlendirmek amacıyla atopik dermatit olan kişilerle bir araya geliyor ve rahatsızlık hakkında bilgi vererek sosyal sorumluluk faaliyetlerini sürdürüyor. İlk seminerini Ankara'da gerçekleştiren Atopi Okulu, il il gezmeye ve daha fazla kişiye ulaşarak bilinç yaratmaya devam ediyor. Son yıllarda gittikçe artış gösteren atopik dermatit, hakkında yeterli bilgiye sahip olmayan kişilerin ve ailelerinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiliyor. Atopi Okulu sayesinde bu kişiler, rahatsızlığın doğası ve yaşanan sorunların giderilmesine destek olmak amacıyla uzman görüşlerine ve tecrübeli ailelerin deneyimlerine kolaylıkla ulaşabiliyor ve yaşam kalitesini artıracak destekleyici bilgiler edinebiliyor. Atopi Okulu projesi kapsamında düzenlenen seminerlerin yanı sıra, daha fazla kişiye ulaşmak ve bu rahatsızlık hakkında daha fazla bilinirlik yaratmak amacıyla Atopi Okulu web sitesi hayata geçirildi. Web sitesinin yanı sıra sosyal medya hesapları aracılığıyla aktif bir iletişim kurularak rahatsızlık yaşayan kişiler bilgilendiriliyor.

Otribebe

gsk

Rahat nefesler, neşeli bebekler.

Bebeğinizin burun tıkanıklığını giderir.

1 NEMLENDİRİN

2 TEMİZLEYİN

3 DEĞİŞTİRİN

CHTK/CHOTRI/0040/16

Beko Vitaminist™ ile ENERJİ DOLU BİR YIL GEÇİRMEYE NE DERSİNİZ?

Sağlıklı yaşamanın ve sağlıklı beslenmenin birçok insanın hayat felsefe haline gelmeye başladığı günümüzde, en büyük problem zamansızlık. Özellikle büyük şehirlerde yoğun iş temposu içinde yediklerine ve içtiklerine dikkat edemeyenler için kurtarıcı; **Beko Vitaminist™.**

Beko Vitaminist™; yüksek dönüş hızı ile içerik olarak eklenen sebze, meyve ve faydalı kuruyemişlerin kısa sürede pürüzsüz hale gelmesi sağlar. Bu sayede zor parçalanan kuruyemişler dahil olmak üzere tüm malzemeyi bir arada karıştırabilirsiniz. Tritan malzemenin kırılmaz, çizilmez ve koku yapmaz özelliği sayesinde uzun yıllar sağlıkla kullanabilirsiniz. Evde hazırlanan sağlıklı içecek, günün her anında yanınızda olabilir. Sağlıklı içeceğinizi hazırladığınız bölme aynı zamanda içeceğiniz kısım olduğu için hem zaman kazanır hem de arkanızda dağılmış bir mutfak bırakmazsınız. Özellikle beslenmesine dikkat eden, çalışan, aktif spor yapan insanlar için son derece uygun olan **Beko Vitaminist™**, farklı hız ayar seçeneği ile malzemenin dokusuna göre işlem yapabilir, tezgah üzerinde güvenli çalıştırabilirsiniz.

Beko Vitaminist™ ile pratik ve sağlıklı smoothie tarifleri...

Beko Vitaminist™ ile yaptığınız pratik, bir o kadar da lezzetli smoothielerinizi evden çıkarken kolayca yanınıza alıp, günün istediğiniz saatinde keyifle tüketebilirsiniz.

Muzlu Doyurucu Smoothie

- Yarım muz
- 3 adet çekirdeği çıkartılmış hurma
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 1 küçük bardak süt
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- Vanilya (İsteğe bağlı)

*Tüm malzemeleri **Beko Vitaminist™** Blender ile iyice karıştırın ve aynı zamanda içecek bölmesi olan karıştırma kısmını yanınıza alarak istediğiniz zaman tüketin.*

Sağlıklı Smoothie

- 1 fincan ıspanak
- 1 fincan brokoli
- 1 armut
- 1 dilim taze zencefil
- 1 çay bardağı Hindistan cevizi suyu/su
- 1 muz
- 10 adet çiğ badem

*Tüm malzemeleri **Beko Vitaminist™** Blender ile iyice karıştırın ve aynı zamanda içecek bölmesi olan karıştırma kısmını yanınıza alarak istediğiniz zaman tüketin.*

Hikaye zamanı

Minik kitap kurtları için kitap dünyası bu ay da derya deniz... Onlar için en güzel kitapları derledik.

Minikler Uyku Öncesi Masallar Serisiyle Tatlı Rüyalara Dalacak

Mikado Çocuk tarafından yayınlanan ve beş kitaptan oluşan Uyku Öncesi Masallar serisi, hayal gücünü geliştiren öyküleri ve keyifli çizimleriyle çocuklara mutlu ve huzurlu bir uyku vadediyor. Seride Bebeğim İçin Uyku Öncesi Masallar, Minik Bebeğimin Minik Masalları, Minik Masallar ile Tatlı Rüyalar, Renkli Rüyalar için Minik Masallar ve Uykudan Önce Masallar adlı kitaplar yer alıyor.

Abm yayınevi'nden interaktif çocuk kitabı: Alkış alkış!

Bu kitabı tekrar tekrar aç, kapa! Çünkü her açıp kapattığında, kitabın içinde bir şeyler hareket edip ses çıkarır: Pır pır... Bir kelebek kanatlarını çırpar. Tak tak... Bir misafir kapıyı çalar. Güm güm... Bir çocuk var gücüyle davul çalar. abm Yayınevi'nin bu yepyeni kitabı Alkış Alkış için pil gerekmiyor. Tek gereken ellerin. Haydi alkışla ve kitaptaki sesleri çıkar!

Masalcı Anne Şeyma Ayık'tan Sıcacık Bir Hikâye

Masalcı Anne Şeyma Ayık'ın ilk kitabı Tırtıl Tontini ve Neşeli Aydede Altın Kitaplar etiketiyle raflardaki yerini aldı! Ay'ın döngüsü ve minik bir tırtıl yumurtasının daldan dala konan bir kelebek olma yolundaki serüvenini masalsı bir dille anlatan Şeyma Ayık, minik okurlarını doğanın mucizelerine tanık olmaya davet ediyor.

Tırtıl Tontini ve Neşeli Aydede'nin sıcacık hikâyesi minik okurlara, değişimin, hep aynı kalmamanın güzelliğini anlatıyor ve bizlere her gün, farklı bir deneyimin kapılarını aralayan doğanın sonsuz mucizelerini gösteriyor.

Sihirli Winx Perilerinin En Yeni Maceraları Mikado Çocuk'ta!

Mikado Çocuk, tüm dünyada beğeniyle takip edilen World of Winx serisinin merakla beklenen kitaplarını çocuklarla buluşturuyor. Dreamix sihri ile daha da güçlenen Winx perileri, en yeni hikayelerinin yanı sıra boyama, çıkartma ve sihirli dünyalarını anlatan kitaplarla da çocukların hayallerini renklendiriyor.

ÇOCUKLARIN VE AİLELERİNİN HAYATINI DEĞİŞTİREN KİTAP

MİLYONLARCA ANNE BABA VE ÖĞRETMEN BU KİTABA HAYRAN OLDU

Çocuklar için anne babalarıyla birlikte meditasyon...

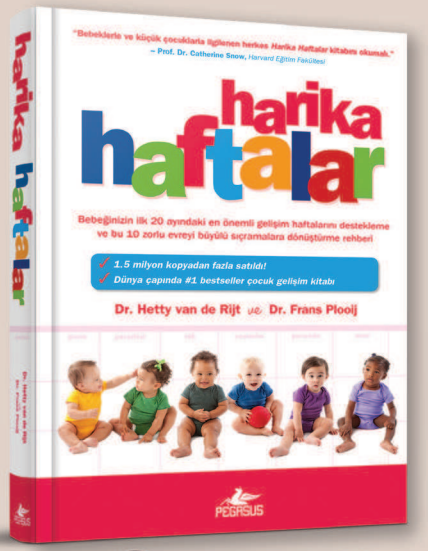
BASİT VE İŞE YARAR BİR YÖNTEM!

Evde ve okulda sakin çocuklar!

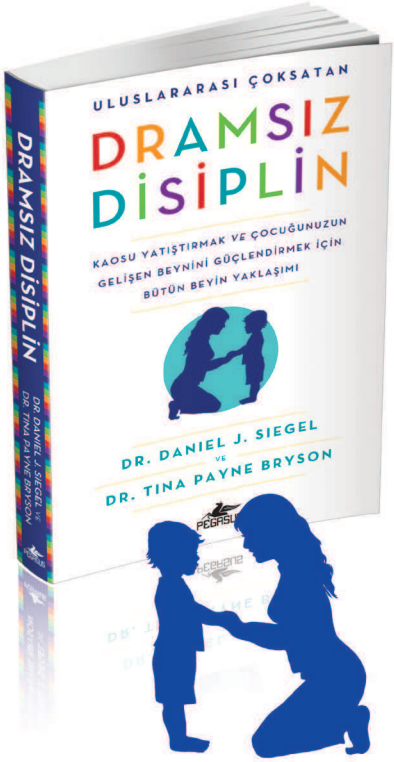
Bebeğinizin ilk 20 ayındaki en önemli gelişim haftalarını destekleme ve bu 10 zorlu evreyi büyülü sıçramalara dönüştürme rehberi

- ✓ *1.5 milyon kopyadan fazla satıldı!*
- ✓ *Dünya çapında #1 bestseller çocuk gelişim kitabı*

"Bu kitap dünyayı çocukların gözünden görmenize yardımcı olacak. Ebeveyn olsanız da olmasanız da burada anlatılanlardan yararlanmak için hiçbir zaman çok erken ya da çok geç değil."
Prof. Dr.
Philip J. Runkel,
Oregon Üniversitesi



Çoksatan kitaplar yazan alanlarında öncü uzmanlar, şimdi de çocuk yetiştirmedeki en büyük zorluğu araştırıyorlar: DİSİPLİN.



"Çocukların beyinleri ve 'yoğun duygularla' baş etmedeki yetersizlikleri üzerine yapılan araştırmalara dayanan *Dramsız Disiplin*, anne babalara sorunları konuşarak çözmelerini tavsiye ediyor: cezalandırarak değil, öğreterek... Tartışmalar gerçekten de daha çabuk son buluyor ve daha samimi bir şekilde özür dileniyor... Görünüşe göre işe yarıyor."
DAILY MAIL

DAHA UYUMLU BİR AİLE ORTAMI İÇİN ÇOCUKLARIN KALBİNE YOLCULUK...

"Çocukları dinlemenin, anlamanın ve tabii ki onlara saygı duymanın önemi... Psikoterapist Filliozat, bizi çocukların iç dünyasına götürüyor ve duyguları açık açık konuşmamız gerektiğine ikna ediyor."
Psychonet.fr

facebook.com/pegasusyayinlari twitter.com/pegasusyayinevi instagram.com/pegasusyayinlari
PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com

Hamilelik & Doğum

HAMİLELİKTEN DOĞUM SÜRECİNE MERAK ETTİĞİNİZ HER ŞEY BURADA

DOĞUM SONRASI DEPRESYONUN 10 NEDENİ!

- Erken veya ileri yaştaki evlilikler, istenmeden yapılan evlilikler,
- İstemeden/plansız gebelik,
- Cinsel travma öyküsü,
- Anne adayında diyabet, hipertansiyon, nörolojik hastalıklar, ortopedik sorunlar vb.
- Önceki gebeliklerde düşük veya anne karnında bebeğin ölmesi,
- Erken doğum, travmatik doğum öyküsü, bebekte gelişim kusurunun olması,
- Bebekte doğum sonrası yoğun bakım ihtiyacının olması, her türlü bebek kayıpları,
- Düşük sosyoekonomik koşullar,
- Yeterli sosyal desteğin olmaması,
- Birinci derece akrabalarda gebelik ve doğum sonrası psikiyatrik bir öykü varlığı.

Mustela®

bebek - çocuk

PİŞİĞE KARŞI BENZERSİZ KORUMA

1 PİŞİĞİ ÖNLEMEYE ▸ 2 CİLDİ FERAHLATMAYA ▸ 3 CİLDİ CANLANDIRMAYA

YARDIMCI

TAAHHÜTLERİMİZ

- %98 DOĞAL KÖKENLİ İÇERİKLER
- %0 PARFÜM-PARABEN
- ÇEVRE DOSTU

60 YILI AŞKIN UZMANLIK

MUSTELA®, HER ŞEY CİLT İLE BAŞLAR

EXPANSCIENCE® LABORATOIRES

İnovasyonlarla sağlık sermayenizi korur

Acaba nasıl doğursam?

Sanırım anne adaylarının ilk andan itibaren aklına gelen soru bu! Doğum şekli tüm anne adaylarını heyecanlandıran bir konudur. Normal doğum, sezaryen, epidural anestezi ya da suda doğum. Acaba hangisi?

NORMAL DOĞUM

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Nuri Ceydeli "Normal doğurmak isteyen bir hastayı zorla sezaryen yapmak veya tam tersi sezaryen olmak isteyen bir hastayı normal doğuma zorlamak doğru değildir. Burada unutulmaması gereken en önemli nokta; eğer gerçekten tıbbi olarak sezaryen olmak gerekiyorsa veya normal doğumu zorlayacak veya engelleyecek bir sorun varsa hastaya bu durum için detaylı bilgi verilmelidir." diyor ve normal doğum hakkında anne adaylarını bilgilendiriyor. Doğum şeklini belirlerken bebeğin kilosu, anne karnında yerleşim şekli, plasentanın yeri, annenin kemik yapısının uygunluğu çok önem kazanmaktadır. Birde ne kadar değerlendirme yapılırsa yapılsın doğum dinamik bir süreçtir. Yani doğum eylemi başlamadan kişinin doğumunun kolay mı yoksa zor mu olacağını öngörmek çok koyla değildir. Bu sebeple herhangi bir engel durum yoksa normal doğum eyleminin başlamasını mutlaka beklemek gereklidir. Süreç başladıktan sonra yani hastanın ağrıları başladıktan, suyu geldikten veya kanaması olduktan sonra doğum eylemi başlamış demektir. Bu eylem başladıktan sonra belirli aralıklarla yapılan muayenelerde rahim ağzının durumu ve bebeğin başının ilerlemesi birlikte değerlendirilerek doğumun nasıl olacağı anlaşılabilir. Normal doğum yapmak isteyen hastalara bu şans mutlaka tanınmalıdır. Bir de önemli diğer nokta normal doğum eylemi süresince sabırlı ve soğukkanlı olunmalıdır, bu hem doktor için hem de aile yakınları için önemlidir. Çünkü normal doğum süreci uzundur, yani ağrılar başladıktan sonra hemen birkaç saat içinde doğum genellikle olmamaktadır. Oysa aile bireylerinin beklentisi hemen ve mümkün olduğunca az ağrılı olması yönündedir. Böyle bir beklenti oluşunca normal doğumu yönlendirmek zor olmaktadır. Mutlak sabır önemlidir. Doğumun doğal akışını izlemek gerekir. Zaten bu akış içinde herhangi bir aksilik olursa doktor bilgi verecektir. Aksi takdirde biraz çaba ile normal doğumun keyfine varılacaktır ve bebek ile en doğal karşılaşma

gerçekleşecektir. Doğum aşamasında doktor elbette tıbbi bilgisini kullanacaktır ama asıl görev anne adayına düşmektedir. Anne adayı eğer doğru zamanda doğru tavrı sergilerse doktorun yardımıyla doğum gerçekleşir. Normal doğum sayesinde hastanın günlük hayatına dönmesi daha kolay olur. Sezaryen gibi bir ameliyat olmadığı için doğum sonrası iyileşme süreci daha hızlıdır. Emzirme dönemi daha hızlı başlar. Ameliyatın getirdiği cerrahi riskleri alınmamış olur.

SEZARYEN

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Nilüfer Saruhan "Günümüzde daha önce ki zamanlara oranla sezaryen ile doğum yapma sayısında oldukça artış olmuştur. Teknolojik imkânların sağlamış olduğu olanaklar ile sezaryene gerek duyulmayan durumlarda bile sezaryen ile doğum çok fazla tercih edilmektedir." diyor ve bunun nedenlerini hakkında bilgiler veriyor. Gebelik genelde 40 haftada tamamlanmaktadır. Ancak sezaryen ile doğum 38. hafta tamamlandıktan sonra yapılabilir. Sezaryen doğumunun erken yapılmasının nedeni 38 haftalık bebeklerin akciğerlerinin tamamen gelişmiş olmasıdır. Bebeklerin ciğerleri tamamen geliştiği için bir problem oluşma ihtimali çok az olur. Bu nedenle 38 hafta itibari ile sezaryen ile doğum gerçekleştirilebilinir. Eğer bebek anne karnında yan duruyor ve anne adayının doğum yolu tamamen kapalı ise normal yollar ile doğum yapmak imkânsız bir hal alır. Şayet bebek çok iri ise yine sezaryen tercih edilmesi gereken doğum yapma yollarındandır. Doğum yolu başlangıcında bir darlık söz konusu ise ve doğum yolunun önü kapalı ise bebek kesinlikle normal yol ile dünyaya gelemez. Bu nedenle sezaryen yapılması en uygun olan yöntemdir. Gebelik boyunca anne adaylarını huzursuz eden en önemli konu normal doğum yapıp yapamayacağını düşünmesidir. Normal doğum yapma olasılığı % 80 olurken geri kalan % 20'lik oranlarda normal doğum şansı oldukça düşüktür.
Ancak sezaryen doğum günümüzde çok yaygınlaşan bir uygulama olarak kullanılmaktadır.

Daha önceki dönemlerde ilk olarak anne sağlığı ön planda tutulurken şu an anne ve bebek sağlığı birlikte ön planda tutulmaktadır. Bu nedenle de sezaryen çok yaygınlaşarak tercih edilmektedir.

EPİDURAL ANESTEZİ

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Meltem Çam "Epidural anestezi; epidural aralığa (omuriliği saran dura tabakasının etrafına) anestezik maddelerin verilmesi ile uygulanır. Bu da hem duyu, hem de hareket (motor) sinirlerin işlevlerini geçici olarak bozar. Epidural anestezi ile ağrı azalır ve vücudun alt kısmının hareket etmesi engellenir." diyor ve bu yöntemle ilgili bilinmeyenleri anlatıyor. Epidural anestezi gerek normal doğumda gerekse sezaryen ile doğumda annenin doğum deneyimini keyifli ve konforlu bir şekilde yaşamasını sağlar. Bu şekilde doğum anne ve bebek için güvenli bir hale gelir. Epidural anestezinin annede tansiyon düşüklüğü, idrar yapmada güçlük, kaşıntı, bulantı, kusma ve ateş yükselmesi gibi yan etkileri vardır. Normal doğumda doğumun süresini uzatır ve ıkınma hissi ortadan kalktığı için vakum ve forseps gibi uygulamalara gereksinimi arttırır. Sinirlerin kalıcı zarar görmesi, abse oluşumu ve kanama riski gibi ciddi yan etkiler ise oldukça seyrektir. Bebeğe giden kan akımını etkileyerek kalp atımlarında bozulmaya neden olabilir. Ağrının ortadan kalkması gerek normal doğumda veya sezaryanda anneyi rahatlatmakla birlikte epidural anestezi uygulamasının bebek ve anne için riskleri de olabilir.

SUDA DOĞUM

Suda doğum ılık su içeren bir küvette doğum eyleminin gerçekleşmesidir. Bazı kadınlar sancıları suda çekip doğumda dışarıda olmayı tercih ederken kimileri doğum eyleminde de suda kalırlar. Gebe doğum sancıları başladığında 35-37 derecede suyla dolu bir havuza alınır. Doğum eylemi süresince suni sancı, epidural anestezi gibi ek girişimler yapılmaz. Doğum gerçekleştikten sonra anne kanama kontrolü için sudan çıkartılarak normal doğum masasına alınır. Bebekler anne karnında 9 ay boyunca amniotik sıvının içinde olduklarından benzer bir ortama doğmanın onlar için daha rahat olacağı ve anne için de daha az stresli olacağı düşüncesi suda doğum teorisinin temelini oluşturur. Suda doğumun, doğum stresini azaltarak bebek için olası komplikasyonları azaltacağı düşünülmektedir. Ancak suda doğumun normal doğuma kıyasla daha üstün olduğunu gösteren herhangi bir çalışma yoktur. Suda doğum her zaman bu konuda donanım ve tecrübesi olan sağlık profesyonellerinin gözetiminde gerçekleştirilmelidir. ■

Suda doğumun faydaları:

- Ilık su sakinleştirici ve gevşeticidir.
- Doğumun ileri evrelerinde gebenin enerjisini arttırdığı gösterilmiştir.
- Doğum süresini 3-4 saat kadar kısaltır.
- Gebenin ağırlığını azaltıp özgürce hareket etmeye ve yeniden pozisyonlanmaya fırsat verir.
- Suyun kaldırma gücü, daha etkili rahim kasılmaları ve artmış kan dolaşımı nedeniyle daha iyi oksijenlenmeye sebep olarak anne için daha az ağrı ve bebek için de daha fazla oksijen sağlar.
- Endişenin sebep olduğu artmış kan basıncını düşürür.
- Su, artmış stres hormonlarını azaltarak ağrı dindirici özellikteki endorfin salınımını arttırır.
- Su, perine kaslarının daha elastik ve gevşek olmasını sağlayarak epizyotomi ve yırtık oluşumunun sıklık ve ciddiyetini azaltır.
- Doğum yapan kadının fiziksel olarak rahatlaması, zihinsel olarak da rahatlayıp doğum sürecine odaklanmasını sağlar.
- Bebek için amniotik kesedekine benzer bir ortam sağlar.

Sallanan
Bebek Karyolası
699₺

Bebeğinizin odası hazır mı?

ÇİLEK

EO TEKNOLOJİSİ Düşük formaldehit oranına sahip hammadde kullanımı.

cilek.com cilekodasi

*Tekstil seti ürüne dahil değildir.

Anne sütü mucizesi

Anne sütü yeni doğmuş bebek için en uygun besindir. MedAmerikan Tıp Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Petek Kayıran "Bebeklerin doğum sonrası mümkün olan en kısa sürede anneyle buluşturulması ve emzirmenin başlatılması önerilir" diyerek anne sütünü arttırıcı önerilerde bulunuyor.

Anne sütü bebeğin ihtiyacı olan besin öğeleri yanı sıra hormanlar, büyümeyi destekleyici ve enfeksiyonlardan koruyucu faktörler içerir. Özellikle ilk 6 ay bebeğin mümkün olduğunca anne sütü ile beslenebilmesi önemlidir. Emzirme, anne bebek bağını ve bebeğin ruhsal gelişimini destekler. Anne sütü alan bebeklerde ileri yaşlarda tip 1 diabet, astım-alerji, çölyak, obezite ve hipertansiyon sıklığı azalırken, emzirmenin anne için de göğüs ve yumurtalık kanserinden koruyucu etkisi vardır.

SÜTÜM YETERLİ Mİ?

Annede süt üretimi fiziksel, duygusal ve hormonal etkilerin sonucu gelişir. Annenin bebeğini kucağına alması, kokusunu duyması duygusal uyarıyı başlatırken, bebeğin emme hareketi de fiziksel uyarıyı sağlar. Doğum sonrası ilk saatlerden itibaren annenin bebeğiyle tensel teması, bebeğini her aktif - uyanık gördüğünde emzirme çabası; süt yapımını arttırır. Özellikle ilk bebeğini emziren annelerin çoğunda "sütüm yeterli mi?" kaygısı olur. Anne sütü kolay sindirilir, dolayısıyla bebeğin ilk haftalarda

baby&plus

Güvenlik aradığınızda ebebek hep yanınızda!

baby&plus Ekstra Geniş Yatak Bariyeri

baby&plus
Klozet Kapak Kilidi

baby&plus
PVC Köşe
Koruyucu

baby&plus
Kapı Stoperi

baby&plus
Priz Koruyucu

baby&plus
Çok Amaçlı
Büyük Kilit
2 adet

0216 325 11 11 | ebebek.com

Google play'den İndirin

App Store'dan İndirin

ebebek
Anne ilgisi, uzman bilgisi

1-2 saatte bir emmeyi istemesi doymadığı anlamına gelmez. Aksine bebeğin sık sık emerek memeyi boşaltması süt yapımının artmasına neden olur. Bunu etkiye memenin tepkisi olarak düşünebilirsiniz. İlk haftalar bebeğin kilo alımının yakın izlenmesi önemlidir. Sütün yeterliliğinin en somut göstergesi bebeğin uygun oranlarda kilo almasıdır.

ANNE SÜTÜNÜ NASIL ARTTIRABİLİRİZ?

• **Tensel- fiziksel uyarı:** Emzirmenin mümkün olan en kısa sürede başlaması, doğum sonrası bebeğin anne odasında izlenmesi ve bebek uyanık ise her istediğinde, uykulu ise 3 saatte bir uyandırılarak sık sık emzirme çabası, ilk günlerden itibaren anne sütü oluşumunu arttırır.

• **Doğru emzirme tekniği:** Emzirirken, bebeğin ağzını en kocaman açtığı anda, meme ucunu değil-meme ucunun gerisindeki kahverengi bölgeyi kavratmaya çalışmak önemlidir. Bebeğin ağzı ve anne meme ucu aynı hizada iken en geriden kavramanın sağlanması; açılı emme sonucu meme ucunda çatlak gelişmesini azaltır. İlk günler meme çatlakları nedeniyle ağrılı emzirme, daha kısa emzirmelere, dolayısıyla süt uyaranının azalmasına neden olabilir. Emziriken anne dik pozisyonda olmalı, sırtını rahatça yaslamalı, kolları desteklenerek, ayaklar bir pufa uzatılılmış şekilde mümkün olan en rahat pozisyon sağlanmalıdır. Özellikle ilk bebeklerini emziren annelerin hastanede yatış süresince bebek hemşirelerinden emzirme tekniği ile ilgili bilgi alması, doğru yönlendirilmesi önemlidir.

• **Uykusuzluk ve yorgunluk:** Doğum sonrası ard arda yaşanan uykusuz geceler annenin çok yorulması ve süt yapımında azalmaya neden olur. Lohusa döneminde, annenin yakın çevresinden mümkün olduğunca destek alması, bebeğinin uyuduğu saatlerde annenin de istirahat etmesi önemlidir. Bu süreçte anne gününü iyi planlarsa, bebeği uyuduğu zamanlar uyumaya çalışır- uyumasa bile gözlerini kapatıp dinlenirse, süt yapımı olumlu etkilenir.

> Doğumdan itibaren annenin moralinin yüksek-huzurlu olması, en başta eşinden olmak üzere sevdiklerinden takdir ve duygusal destek alması süt yapımını artırır.

• **Bol sıvı tüketmek:** Bol sıvı alımı anne sütünü arttırır. Emziren annelere günde 2-3 lt su içmesi önerilir. Ayrıca günde 1-2 bardak süt arttırıcı emzirme çayları ya da şekersiz komposto içilebilinir. Doğum sonrası bebek doktorunuzdan bu konuda bilgi alabilirsiniz.

• **Beslenme:** Anne iyi beslenmeli ki, bebeğini iyi besleyebilsin... Annelere protein kaynağı olarak, yumurta, et, balık, kendisinde gaz yapmıyorsa baklagiller yemesi önerilir. Gün içinde 1-2 porsiyon meyve, yeşillik sebzeler yanında belli düzeyde karbonhidrat alımı da gerekir. Emziren annenin özellikle ilk aylar zayıflama maksadıyla diet yapması sütünü azaltır, ilerleyen aylarda dietisyen ile görüşülebilinir.

• **Pompa ile süt sağımı:** Bebekler ilk günlerinde bazen çok uykucudur, memeyi 3-5 dak emip uyuya kalır ve bu nedenle meme ucu uyarımı yetersiz kalabilir. Bu durumda meme uyarımını arttırmak için süt sağılabilinir. Ancak doğum sonrası ilk 3-4 gün sağımda az miktarda süt görülmesi moral bozmamalı, bu sağımların maksadı meme uyarımını arttırma olmalıdır. Bazı bebekler ise ilk saatlerinden itibaren çok aktif ve yeterli emerler, aktif olarak yeterli emziren annenin ilk hafta pompa ile süt sağmaya çalışması meme ucunun fazladan tahriş olmasına neden olabilir. Birinci haftadan sonra genel olarak bebek iyi emse bile günde 1-2 defa süt sağarak memeleri tamamen boşaltmak süt yapımını arttırabilir.

• Stresden uzak durmak: Doğumdan itibaren annenin moralinin yüksek - huzurlu olması, en başta eşinden olmak üzere sevdiklerinden takdir ve duygusal destek alması süt yapımını artırır.

• **Emzik:** Özellikle ilk ay emzik kullanımı, bebeğin emme süresini kısaltarak meme uyarılmasının dolayısıyla süt yapımının düşük kalmasına neden olabilir. ■

NUH'UN ankara MAKARNASI

NUH'UN GEMİSİ

Anne sevgisi ile kurulmuş
her sofrada
Nuh'un Ankara Makarna

www.nuh.com.tr
www.facebook.com/NuhunAnkaraMakarnasi
https://twitter.com/nuhunankara http://instagram.com/nuhunankara
Tel : (0312) 341 21 00

Bebeklerin sığınağı; anne kucağı

VKV Amerikan Hastanesi Psikoloji Bölümü'nden Pedagog Güzide Soyak "İlk bebeklik döneminde anneye duyulan ihtiyaç sonraki yıllarda giderek azalmasını beklediğimiz bir durumdur. Bir tarafı ile anneye bağımlı bebeğin anneye bağlılık hisseden ama kendi özelliklerini de geliştiren birey olmasını bekleriz. Bu gelişme döneminde annenin bebeği ile kurduğu ilişki onun ihtiyaçlarını doğru okuyup anlamasına, aralarındaki güven bağının oluşmasına yardım eder." diyor ve anne ile bebeğin ten temasının önemini anlatıyor.

Emzirme, anne ve bebek arasındaki sevginin en yoğun hissedildiği fiziksel ve duygusal temastır. Annenin dokunuşları, göz teması, bebekle konuşması ilişkinin gücünü daha da artıracaktır. Bebeğin çevresinde bulunan ve onun bakımında rol oynayacak diğer kişilerle kuramayacağı bu çok özel bağ, aynı zamanda temel güven duygusunun da oluşmasına yardımcı olur. Bebekler annelerinin duygularını hisseder. Olumsuz duygular emzirme sürecini etkiler. Annenin doğum sonrası dönemdeki huzuru ve kendine güvenmesi, bebeğin ihtiyaçlarına zamanında ve doğru cevap vermesine yardımcı olur. Tanışma ve uyum dönemi dediğimiz ilk günlerde ağlamalar, memeyi reddetme, yeterli beslenme için ilgiyi sürdürmemek son derece normal kabul edilebilir.

ANNENİN GÜVENLİ KOLLARI

Annenin bebeğini tanıması ve kendisine güvenmesi bir süreçtir. Emme ilk 6 ay içerisinde duygusal bağlanmanın da en önemli aracı olacaktır. Bebekle konuşmak, dokunmak, göz teması kurmak, kucağa almak ve sarılmak güvenli ilişkiyi oluşturmak için en önemli araçlardır. Öncelikle beslenme ile daha fazla kucağa alınan bebekler zaman içerisinde sadece emmenin değil, annenin güvenli kollarında olmanın da onu rahatlattığını fark eder. Bu süreçte bebeğe dokunmak, onu sıvazlamak ve okşamak oldukça rahatlatıcı davranışlardır. Özellikle sabırsız ve sıkıntılı olduğu anlarda, yeni patlamalarının olduğu durumlarda annenin güvenli kollarında olmak bebeğin anne tarafından kapsandığı hissini yaratacaktır ve müthiş bir rahatlamaya neden olacaktır.

GÜVENLİ BAĞLANMA

Bebeklerin annenin kollarında, göğüslerini onların göğsüne değdirerek onun kafasını kendi omzunda tutmak, tam olarak "sarılma pozisyonu"nu yaratacaktır. Bu pozisyon emzirme için yaratılan pozisyondan farklı, fakat oldukça yakın ve dış dünyayı da algılamasına daha yardımcı olacak bir pozisyondur. Bu, fiziksel etkilerin en güçlü rahatlama biçimlerinden biridir. Kendini her mutsuz ya da incinmiş hissettiğinde bu pozisyona ihtiyaç duyacaktır. Bu pozisyonda aynı anda annenin de hareket ediyor olması, bebeğin kendi yapabileceği hareket miktarına yeni alternatifler üretmesine, keşif yapmasının keyfine yardımcı olacaktır. Bebekler sıkıntılı olduğu durumlarda annesinin yaptığı bu davranışların onun rahatlamasına yardımcı olduğunu öğrenecektir.

Bebekle konuşmak, dokunmak, göz teması kurmak, kucağa almak ve sarılmak güvenli ilişkiyi oluşturmak için en önemli araçlardır.

Bu anne-bebek arasındaki güvenli bağlanmanın da önemli bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır. Bebeğin her türlü huzursuzluğunu bu yöntemle çözmeye başladığımızda bebeğin de tek bildiği rahatlama yöntemi kucakta olmak olacaktır. Dolayısıyla sıkıntılı anların nedenleri ve uygun çözümleri için doğru karar verildiğinde, bebekler de çözüm ve sorun arasında doğru kodlama yapmayı öğreneceklerdir. ■

A'dan Z'ye BEBEKLERDE GAZ SANCISI

Bebeklerin en büyük problemlerinin başında gelen gaz sancısı, özellikle yeni doğanlarda sıklıkla görülüyor. Gaz sancısının bebekte yarattığı huzursuzluk ve ağlama nöbetleri sebebiyle anne ve babaların yaşadığı endişe ise en az gaz sancısı kadar zorlu bir süreci beraberinde getiriyor. Avrasya Hastanesi'nden Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ersin Sarı, A'dan Z'ye gaz sancısı ile ilgili bilinmesi gerekenleri anlattı.

Bebeğe zarar vermeyen ve belirli bir süreyle sınırlı olan gaz sancısı fizyolojik bir süreçtir. Haliyle bu dönemi sürekli endişeli ve kaygılı bir ruh haliyle geçirmek ebeveynlerin kaçınılması gereken bir durumdur. Neredeyse her bebek bu durumu yaşar ve atlatır. Bu noktada ebeveynlerin yapması gereken bu süreci normal bir durum olarak kabul etmek ve bebeklerini daha rahat edecek şekilde yönetmektir.

BEBEKLERDE GAZ SANCISI NEDEN OLUR?

Sindirim sürecinde yiyeceklerin sindirilmesi sonucu oluşan gaz, birçok nedene bağlı olarak görülebilir. Bebekler yetişkinlerden farklı olarak beslenirken ve ağlarken çok fazla hava yutarlar. Eğer yutulan hava geğirme ile geri çıkarılmazsa, sindirim sistemine geçer. Sindirim sisteminde sıkışan bu hava ise bebekte gaz sancısı olarak görülür. Bunun dışında;

• Yeni doğan bebeklerde sindirim ve salgılama sistemi tam olarak gelişmez. Haliyle yetişkinlerdeki benzer bir işleyiş söz konusu değildir. Kısaca anlatmak gerekirse; serotomin barsak

kaslarını kasarak kramplara neden olur. Melotanin ise bu kasları gevşetir. Ancak bebeklerde ilk 3 aya kadar serotomin salgılanırken melotanin salgılanmaz. Bu sebeple de gaz sancıları meydana gelir.

• Annenin yediği besinlerde gaz sancısı için bir etken olabilir. Eğer emziren anne çay, kola, kahve gibi kafeinli içecekler içiyor, baharatlı gıdalar, kuru baklagiller, lahana, brokoli gibi besinler tüketiyorsa bebekte gaz olması muhtemeldir.

GAZ SANCISI NE ZAMANA KADAR SÜRER?

Sağlıklı bebeklerde; 2-3 hafta ile 4 ay arasında, haftada 3 günden fazla, günde 3 saat kadar süren ağlama nöbetleri olarak tanımlanan gaz sancıları, 6 aydan sonra bir problem olmaktan çıkar. Genellikle ailenin ilk bebeklerinde ve erkek bebeklerde daha sık olmak üzere görülen bu durum, %40-50 vakada 3. ayın sonunda kaybolurken, %10 vakada 6. aya kadar devam edebilir. Özellikle akşam saatlerinde daha fazla olmak üzere günün aynı saatlerinde olur ve 2-4 saat arası sürebilir.

GAZ SANCISINI GİDERMEK İÇİN NELER YAPILMALI?

Öncelikle gaz problemlerinin en önemli sebebi hava yutmanın önüne geçebilmek için bebek doğru pozisyonda emzirilmelidir. En uygun pozisyon bebeğin dik tutulmasıdır. Bunun dışında;

• Emziren anneler yediklerine dikkat etmelidir. Annenin sindirim sorunu yaşadığı besinler, kuru bakliyat, kabuklu deniz ürünleri vb. gıdalar ve kafeinli içeceklerden uzak durmalıdır.

• Bebeği emzirdikten sonra sırtı sıvazlanmalı, dik pozisyonda ya da parmak uçlarıyla yavaşça sırta vurarak gazı çıkartılmalıdır.

• Bebek çok uzun süreler emzirilmemeli, memede çok uzun süre tutulmamalıdır.

• Bebeğin hava yutmasına sebep olacak, bebeğe büyük gelen biberonlar tercih edilmemelidir.

• Eğer bebek gaz sancısı çekiyorsa karınları üzerinde veya kucakta yüzü yere bakacak şekilde kollarının üzerine yatırmak etkili olabilir.

• Açlık, emme isteği, uyku, uyaran isteği mutlaka gözden geçirilmelidir. Bu ihtiyaçlardan birini karşılamak onun daha sakin ve güvende olmasını sağlar.

BU HATALARA DÜŞMEYİN!

Bebeğin yaşadığı gaz sancısı sebebiyle acı çektiğini düşünen aileler için bu dönem oldukça problemlidir. Haliyle bebeğin acı çektiğini düşünen ebeveynler, gaz sancısını gidermek için bazı hatalara düşebilirler. Bunlar;

• Bebeği az ya da çok beslemek,

• Ağlamasını tetikleyen uyaranlar vermek (ses çıkaran oyuncaklar vb.)

• Emziren annenin yediklerine dikkat etmemesi,

• Bebeğin ağlamasına fazla tepki gösterme,

• Bu durumun geçici olduğunu unutup, sık sık doktora başvurma ve ilaçlara yönelme.

Yukarıda da söylediğimiz gibi, gaz sancısı her bebeğin başına gelen doğal bir süreçtir. Bu sebeple yukarıda bahsi geçen hatalara düşmemek hem bebek hem de ebeveynler için en sağlıklı olanıdır. Eğer gaz sancısı sebebiyle bebekte şiddetli bir ağlama hali varsa, bunun yanı sıra kusma, kanlı dışkı, yüksek ateş görülüyorsa endişelenmeli ve bir uzman hekime başvurulmalıdır. ■

Gaz sancısının belirtileri nelerdir?

- ✔ Uzun süren ağlama krizleri,
- ✔ Ayaklarını karna çekme,
- ✔ Gerinme,
- ✔ Karında şişlik,
- ✔ Bağırsak seslerinin duyulması,
- ✔ Kusma,
- ✔ Kabızlık veya sık kaka yapma.

Öncelikle gaz problemlerinin en önemli sebebi hava yutmanın önüne geçebilmek için bebek doğru pozisyonda emzirilmelidir. En uygun pozisyon bebeğin dik tutulmasıdır.

Trend bebeklere SAĞLIKLI DOKUNUŞ!

Kaliteli ürünlerini uygun fiyatlarla kullanıcılarıyla buluşturan LC Waikiki, geniş ürün yelpazesi ile tüm ürünlerinde ürün güvenliğini ve insan sağlığını ön planda tutuyor. Bebek ve çocuk ürünlerini anne sevgisinden ilham alarak tasarlayan LC Waikiki, hem bebeğinin şıklığını hem de sağlığını düşünen anneler için harika seçenekler sunuyor. LC Waikiki'nin yenidoğan bebek koleksiyonunda annelerin ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanan ve organik pamuktan üretilen kapsül koleksiyon da bebeklerin tenine sağlıkla dokunuyor.

Aynı zamanda LC Waikiki, ekoloji test ve ürün güvenliği standartları konusunda TSE delegesi olarak yurt dışı standart oluşturma çalışmalarına katılıyor ve sektör paydaşlarını bu toplantılara davet ediyor. LC Waikiki 2016 yılında "Ekolojik Ürün El Kitabı" yayınlayan ilk Türk markası oldu. Çevresel ve kimyasal boyutta üretim yaptırdığı üreticilerini de standart hale getirmek için çalışmalar yürüten LC Waikiki, bu yıl bir "ekoloji uyumlandırma" el kitabı da yayınladı.

En kıymetli varlıklarımız bebeklerimizin bir gülüşü, ilk adımı, ilk anne ve baba deyişleri bir ömre bedel. Bebeklerimizin sağlığı ve güvenliği ise, anneler ve babalar için en önemli konulardan. Tamamı natürel renkler ve organik pamuk ipliğinin doğal renginden ilham alınarak hazırlanan kapsül koleksiyonda da tüm yenidoğan ve çocuk grubunda olduğu gibi sağlık ve güvenlik ön planda tutuluyor.

LC Waikiki'de bir yaşına kadar çocuk ürünlerinde yapıştırma boncuk kullanılmıyor. Çocuk ürünlerinin kordonları, kesici uçları kontrol ediyor ve yutulma riski bulunan bileşenler kullanılmıyor. Ürünlerde, kopma dayanımlarına ve fermuarlara dikkat ediliyor. Doğal elyaf kullanımına da özen gösterilen ürünlerde, uzun tüylü ve havlı ürünler tercih edilmiyor.

LC Waikiki'nin kendi bünyesinde, Türkiye Akreditasyon Kurumu (Türkak) tarafından akredite edilmiş üç tam kapasiteli laboratuvarında 2017 yılında 40.385 adet modele 634.000 ekolojik test yapıldı. Bu laboratuvarlarda günde ortalama 2.400 adet ekolojik test yapılıyor. Testlerde bileşen riskleri belirleniyor ve örnekleme yolu ile seçilen modellere testler uygulanıyor.

LC Waikiki, bebek ve çocuk ürünlerini titizlikle kullanıcısına sunuyor. Ürün güvenliği, kullanılan renkler, dokular, hepsi ince ince düşünülerek tasarlanıyor. Özetle, ince eleyip sık dokuyan annelere özel ürünler sunuluyor. LC Waikiki'den alışveriş yapmanın en keyifli yanı ise, müşterilerine verdiği güven... LC Waikiki, tüm ürünlerinin arkasında duruyor ve iki yıl içinde iade edilen ürünleri kabul ediyor. ■

Bebek & Çocuk

BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİ, EĞİTİMİ, EBEVEYNLERİN TUTUMU HAKKINDA EN FAYDALI BİLGİLERİ SİZİN İÇİN YAZIYORUZ.

ÇOCUKLAR, VÜCUT SINIRLARINI KORUMAK İÇİN YÜREKLENDİRİLMELİ

Ebeveynlerin de çocuklarının vücut sınırlarına her zaman saygılı davranması gerektiği unutulmamalı. Herkesin olduğu gibi onların da bazı "özel" vücut bölgeleri olduğu, bu bölgelerin adlarının ne olduğu, buralara kimlerin ne şartlarla nasıl dokunabileceği anlatılmalı ve bu sınırları korumaları için yüreklendirilmeliler. Çocuğa sormadan veya onun itirazına aldırmadan istediğimiz gibi çocuklara dokunmamalıyız.

BİZİ HER YERDE BULABİLİRSİNİZ

Mother&Baby, TURKCELL DERGİLİK ve DMAGS uygulamalarında!
Akıllı telefon ve tabletlerinize TURKCELL DERGİLİK ve DMAGS uygulamalarını indirip hemen okumaya başlayabilirsiniz.

/motherandbabytr

/MotherandBabyTurkiye

TURKCELL

dMags
okumanın en keyifli hali

Çocuğum okula hazır mı?

Okul yaşamı çocuğun gelişimini etkileyebilecek yepyeni etkileşim ve deneyimleri de beraberinde getirir. Bu nedenle okula başlama hem çocuğun hem de ailenin hayatındaki önemli aşamalardan biridir. Liv Hospital Uzman Klinik Psikolog Ceren Aydın çocuğu okula başlayacak aileler için bilgiler veriyor.

Yeni okula başlayacak çocukları için bir yandan heyecanlanan bir yandan ise endişelenen anne babalar genellikle "Çocuğum acaba okula başlamaya hazır mı, doğru okulu tercih ettik mi, çocuğumuza yeterince destek olabiliyor muyuz" gibi sorulara da cevap aramaya çalışırlar.

OKULA HAZIR OLMAK NEDEN ÖNEMLİ?

Henüz gelişimsel açıdan okula başlamaya hazır olmayan bir çocuğu okula başlattığımızda kapasitesini de zorlar, henüz yapamayacağı şeyleri yapmasını bekleriz. Bu ise çocuğun zaman zaman yetersiz ve başarısız hissetmesine, eğitim hayatına dair olumsuz bir tutum geliştirmesine, zaman zaman hatalı psikiyatrik tanılar almasına, akran ilişkilerinde sorunlara ve ileride okul terklerine yol açabilir.

ÇOCUĞUMUN OKULA HAZIR OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

Okula hazır oluş bağlamında değerlendirdiğimizde ilk akla gelen çocuğun kronolojik yaşı olur genelde. Buna göre yasalarla da belirlenen bir alt/üst limit bulunmaktadır ve bu limitler beraberinde pek çok tartışmayı da getirmiştir. Çocukların çok büyük bir oranının 6 yaştan önce henüz okula başlayacak gelişimsel yeterliliğe ulaşamadığını söylemek mümkün. Burada yeterlilikten kastettiğimiz dil gelişiminin, beden gelişiminin, zihinsel ve duygusal gelişiminin okula başlamak için yeterli seviyeye ulaşmasıdır. Örnek vermek gerekirse çocuğun zihinsel gelişiminin dikkatini sürdürme, öğrenme, neden-sonuç ilişkisi kurmaya izin verecek düzeyde olması; kalem tutabilecek, basit geometrik şekilleri çizebilecek, sıçrayabilecek kadar ince/kaba motor becerilere sahip olması gerekir. Okul kurallar ve ilişkiler içeren bir ortam

sunduğundan çocuğun sosyal kuralları anlayabilmesi, uyabilmesi, sorumluluk alabilmesi, kendini ifade edebilmesi ve arkadaşlık ilişkileri kurabilecek düzeyde olması da gerekir. Bu ise yeterli duygusal gelişim ve dil gelişimi ile mümkün olmaktadır. Ve elbette çocuğun tuvaletini kendi yapabilmesi, yemeğini yiyebilmesini, eşyalarını toparlayabilmesi gibi öz bakım becerilerini de geliştirmiş olması önemlidir.

Ancak unutulmamalıdır ki her çocuğun gelişim hızı ve niteliği birbirinden farklıdır. Bu nedenle okul için acele etmek yerine çocuğun kronolojik yaşı kadar olgunlaşma düzeyi ve farklı alanlardaki gelişim özellikleri mutlaka hesaba katılmalı, gerekirse uzman desteğine başvurulmalıdır.

DOĞRU OKULU SEÇTİK Mİ?

Okul dönemi aileler için en stres yaratan süreçlerden biri de okul seçimidir. Aileler bu konuda hatalı bir tercih yapmaktan çok endişe duyar. Burada önemli olan hem çocuğun ihtiyaçlarının hem ailenin beklentilerinin ve kaynaklarının bir arada değerlendirilmesidir. Okul değişimleri çocuklar için zorlayıcı olabilmekte ve uyumlarını güçleştirebilmektedir. Bu nedenle örneğin maddi kaynaklar açısından sizleri zorlamayacak bir tercih olmasını önemseyebilirsiniz. Değerlendirirken göz önünde bulundurulması önemli diğer etkenler arasında ev-okul arası mesafe, eğitim felsefesi, öğrenciye yaklaşım, okulun fiziksel ve sosyal imkanları, güvenli ortam, okulun başarı düzeyi, öğretmenlerin deneyimi gibi unsurları sayabiliriz. Seçim sürecinde okulları kapsamlı şekilde gezmek, detaylı bilgi almak ve mümkünse eski öğrencilerin ailelerinden fikir/görüş almak oldukça yardımcı olabilir.

OKULA BAŞLARKEN ÇOCUĞUMUZA NASIL YAKLAŞMALIYIZ?

Unutmayın ki okula başlama çocuk için çok farklı ve korkutucu olabilen bir deneyimdir. Korkutucudur çünkü çocuk bilinmezliklerle karşı karşıya kalır, belki ailesinden ilk kez bu kadar uzun süre ayrılır, kuralların olduğu, tüm ilginin sadece kendisinde toplanmadığı bir dünyaya geçmektedir. Bu nedenle bazı kaygılar ve zorluklar yaşaması normaldir. Uyum sürecinin sağlıklı atlatılmasının ardından her şey zamanla rayına oturur. Bunun için gereken net bir süre yoktur. Ancak genellikle en geç 1. ayın sonunda artık alışmış olurlar. Bu süreçte çocuğunuzu desteklemek adına şunları yapabilirsiniz;

- Okul başlamadan çocuğunuzu okula hazırlayın. Okulu gezdirin, okul-ders-teneffüs- öğretmen gibi kavramları anlayabileceği bir dil ile anlatın.
- Okul öncesi eğitimden yararlanın. Çocuklarınızı yaşıtları ile buluşturup sosyalleşmesini sağlayın.
- Okul seçim sürecinde, alışveriş sürecinde çocuğunuzu da dahil edip motivasyonunu arttırabilirsiniz. Ama unutmayın okul seçiminde son söz siz yetişkinlerin.
- Okula başlama ve çıkış saatlerini, orada kaç saat geçireceğini söyleyin. Okul çıkışı onu kim alacak, eve nasıl gelecek gibi konularda bilgilendirin ki kaygısı yatışsın.
- Çocuğun okulla ilgili sorularına kayıtsız kalmadan, onu yanlış beklentiler içine sokmadan net ve anlayabileceği cevaplar verin.
- Paylaşım, sorumluluk, sınırlar gibi konularda mutlaka destekleyin. Bu sosyal-duygusal gelişimi ve okul uyumunda oldukça önemlidir.
- Endişelerinizi çocuğunuza yansıtmanız onu daha da kaygılandıracağından önce kendi kaygılarınızı yatıştırmaya, çocuğa yansıtmamaya dikkat edin.
- Okul ve öğretmeni bir korku unsuru, ceza yöntemi gibi lanse etmeyin. Çocuğu okulla, öğretmenle korkutmayın.
- Duygularını paylaşması için cesaretlendirin. Kendi olumlu okul anılarınızı ve deneyimlerinizi paylaşın.
- Anne ve baba olarak aranızda bir fikir birliği ve davranışlarınızda da tutarlılık sergileyin.
- Okula başlama temalı hikaye kitaplarını okuyarak da önceden hazırlık yapabilirsiniz.
- Öğretmenler ve rehberlik birimi ile işbirliği içinde kalmaya çalışın. Süreğen uyum sorunlarında rehberlik biriminden destek alın.

> Okul için acele etmek yerine, çocuğun kronolojik yaşı kadar olgunlaşma düzeyi ve farklı alanlardaki gelişim özellikleri mutlaka hesaba katılmalıdır.

Velileri bekleyen zor karar:
Okul seçimi

Irmak Okulları'ndan Uzm. Psikolog Hande ALP "Okula başlama; zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal açıdan bir "hazırlıklı oluş" gerektirir. 6 yaş çocuğu, artık gerçek yaşama adım atmaya hazır gibidir. Ancak önünde öğrenme alanında çalışmak ve gerekli becerileri kazanmak için uzunca bir yol vardır." diyerek ebeveynleri okul seçimi konusunda bilgilendiriyor.

Çocuğun yaşının gelmesi, harfleri yazabiliyor olması ya da saymayı bilmesi, okula hazır olmak için yeterli değildir; birçok alanda bilgi ve becerilere erişmiş olması gerekir. Ancak bu şekilde çocuğu sağlam bir altyapıyla okula başlatabiliriz. Ebeveynler için çocuğa en uygun okulu seçmek her zaman zorlu bir süreçtir. Devlet ya da özel, hangi okul seçilirse seçilsin, çocuğun okul yaşamı sırasında ailelerin beklentilerinin tümünün karşılanması da pek olası olmamaktadır. Anne–babanın yetiştiği çevre, eğitim seviyesi, iş hayatı ve edindiği yaşam tecrübesi bu beklentilerin kaynağını oluşturmaktadır. Bu nedenle de aileden aileye "iyi okul" kavramı değişmektedir. Söz konusu olan, çocuğun sadece okuma yazma öğrenmesi ya da birtakım derslerde başarı elde etmesi değildir; çocuklarımızın neredeyse bütün bir ömrünü, karakterini, mesleğini ve geleceğini belirleyecek uzun bir eğitim sürecini başlatmaktır. Unutulmamalıdır ki en önemli kriterlerden biri, ebeveynlerin beklentilerini karşılayan bir okul yerine, çocukları için en uygun okula odaklanmaları olmalıdır. Çocuğun eğitimi için tercih edilecek kurumların; yenilikçi eğitim anlayışına sahip, özgür öğrenme ortamı sunan, uluslararası eğitim programları planlayan, hazır sunulmuş bilgi yerine araştırarak, sorgulayarak, bilgiye öğrencinin ulaşmasını sağlayan bir vizyona sahip olması, günümüzde oldukça önem taşımaktadır. Çocuğun kişisel gelişimi yönünden bakıldığında da çocukları farklı yönleriyle tanıyıp potansiyelini en etkin biçimde ortaya koyabilmesi için olanaklar sunan, seçimlerde bulunabilme ve planlama yapabilme becerisini destekleyen, zamanı yönetebilen ve gelişimsel özelliklerine, yeteneklerine ve ilgi alanlarına hitap eden eğitim kurumlarının tercih edilmesi, ebeveynler için önemli yol gösterici olabilir. Daha kısa bir ifadeyle "En iyi okul, sizin beklentilerinize ve çocuğunuzun ihtiyaçlarına karşılık verebilen okuldur." düşüncesinden yola çıkabilirsiniz.

OKUL İLE İLGİLİ BEKLENTİLER

Beklentilerin yanı sıra ihtiyaçları göz önünde tutmak da gerçekçi bir seçimin yapılmasında belirleyici rol oynar. Sadece beklentilere göre yapılan bir seçim, uzun vadede hayal kırıklığına neden olabilir. Çünkü anne baba olarak sizin gerçekleştirmek istediğiniz hayalleri çocuğunuzun gerçekleştirmesini istemek, yapabileceğinden daha fazla başarı sergilemesini beklemek, kardeşleri ya da yaşıtları ile karşılaştırmak, çocuğun hayal kırıklığı yaşamasına neden olabilir ve yaşadığı başarısızlık duygusu nedeniyle de seçtiğiniz okulun hiçbir önemi kalmayabilir. Okul ile ilgili beklentiler, bir eğitim kurumunda olmasını istediğiniz ya da istemediğiniz her türlü maddeyi kapsamaktadır. Okulun yeri, fiziki koşulları, ders saatleri, sosyal etkinlikleri, öğretmenleri, yabancı dil eğitimi, sınıflardaki öğrenci mevcudu, ödev politikası, akademik başarı ölçütleri, veli ile iletişimi, teknoloji kullanım imkânları, mezunlarının iş hayatındaki başarıları ve bunların yanı sıra yemek, servis, sağlık ve güvenlik gibi konular bu başlık altında toplanabilir. Okulla ilgili beklentilerin yanı sıra, anne babanın çocuklarından beklentileri de eğitim kurumu seçiminde önemli bir rol oynar. Bu noktada çocuğun bireysel özelliklerini de çok iyi tanımak ve gerçekçi bir gözle değerlendirebilmek önemlidir. İhtiyaçları belirlemek içinse, her şeyden önce çocuğun bireysel özelliklerinin farkında olmak gerekir. Bu aşamada en önemli nokta, her çocuğun ihtiyaçlarının birbirinden farklı olduğunun göz önünde bulundurulmasıdır. Bazı çocuklar için akademik ağırlıklı bir okul, çocuğun kendi potansiyelini kullanması için daha iyi bir fırsat oluştururken bazı çocuklar için de sosyal etkinliklerin ön planda olduğu bir okul, başarıyı daha olumlu etkileyebilir. Dolayısıyla bir çocuk için uygun olan bir okul, diğer bir çocuk için hiç uygun olmayabilir. ■

"Eğitimde Fark, IRMAK"

IRMAK OKULLARI

Yeteneklerinizi Fark Yaratan Başarıya Dönüştürüyoruz.

irmakokullari

ANAOKULU-İLKOKUL-ORTAOKUL-LİSE
Cemil Topuzlu Caddesi No:100
34728 Caddebostan / İstanbul
www.irmak.k12.tr

Saint-Joseph Lisesi Eğitim Vakfı (SAJEV)

Türkiye'nin köklü eğitim kurumlarından Saint-Joseph Lisesi Eğitim Vakfı (SAJEV) Yönetim Kurulu Başkanı Demir Kısakürek ile vakıf ve eğitimleri hakkında konuştuk...

Demir Kısakürek

Saint-Joseph Lisesi Eğitim Vakfı (SAJEV) ne zaman kuruldu?
Saint-Joseph Lisesi Eğitim Vakfı (SAJEV), 29 Aralık 1992 tarihinde Saint-Joseph Lisesi mezunları tarafından, mezunu olmaktan gurur duyduğumuz, ülkemizin en önde gelen seçkin eğitim kurumlarından olan ve en üst düzeyde eğitim kalitesiyle ülkemize değerli bireyler kazandıran okulumuzun ve camiamızın daima daha başarılı, daha güçlü olmasına katkıda bulunmak amacıyla kurulmuştur.

Özel Küçük Prens Okulları –SAJEV– Saint Joseph Lisesi arasındaki bağ hakkında bilgi alabilir miyiz?
1997 yılında çıkan 8 yıllık temel eğitim yasası ile birlikte de, orta kısmı kapanarak yalnızca lise eğitimi vermek durumunda kalacak olan Saint-Joseph Lisesine yeni bir altyapı oluşturmak ve okulumuzun eğitim felsefesini küçük yaşlardan başlayarak yeni nesillere aktarmak amacıyla önce 1998 yılında Küçük Prens Ana Okulu, 1999 yılında da Küçük Prens İlk Okulu, 2013 yılında ise Küçük Prens Lisesi Vakfımız tarafından kurulmuştur.

Köklü bir geçmişe sahipsiniz, biraz kurum kültüründen bahsedelim istiyorum.
Köklü eğitim kültürü ve kurumsal değerleri ışığında Küçük Prens Okullarında, bilime ve bilgiyi sorgulamaya olan inancımızdan ödün vermeyen, rasyonel ve yenilikçi bir eğitim yaklaşımını benimsiyoruz. Öğrenme topluluğumuzdaki her bireyin biricik ve değerli olduğuna, bireysel ve kültürel çeşitliliğin bir zenginlik olduğuna inanıyoruz. Laikliğin, eşitliğin, kardeşliğin, dayanışmanın temel alındığı demokratik bir okul iklimini savunuyoruz. Vakfımızın köklü geçmişinin ve kurumsal değerlerimizin yüklediği sorumluluğun farkındalığıyla nitelikli ve ilkeli bir eğitim yaklaşımını hayata geçiriyoruz.

Okullarınızı ön plana çıkaran, diğer kurumlardan farklılaştıran özellikler nelerdir?
Küçük Prens Okulları niteliğin çok boyutlu ve dinamik bir kavram olduğunu göz önünde bulundurmakla birlikte nitelikli bir eğitimin beş temel boyutu üzerinde bir uzlaşı olduğunu kabul etmektedir. Bunlar; (a) öğrenenler, (b) fiziksel çevre, (c) öğretim programı, (d) öğretmen ve (e) öğrenme kazanımlarından oluşmaktadır. Küçük Prens Okullarında nitelikli eğitim, bu boyutları kapsayan, kaynakları ve dış etkenlerle ilişkisel bağlantısı kurulmuş özgün eğitim yaklaşımımız kapsamında hayata geçirilmektedir.

Sajev olarak eğitim modeliniz hakkında biraz bilgi verebilir misiniz?
Küçük Prens Okullarında çocuğun çok yönlü gelişimi temel amaçtır. Okullarımız "çok yönlü gelişimi" mutluluk, başarı, nitelikli eğitim, iyi olma ve yaşamdan memnuniyet gibi kavramların en güçlü koşulu ve ortak noktası olarak görür. Küçük Prens eğitim yaklaşımı, Küçük Prens Okullarında "öğrencinin çok yönlü gelişimi", "öğretmenin çok yönlü gelişimi", "çok yönlü geliştirilmiş eğitim programı" ve "çok yönlü fiziksel olanaklar" gibi eğitim bileşenlerinin temel dayanağıdır. Küçük Prens'te bireyin kendisi gibi, öğrenme ve gelişim sürecinin de biricik olduğuna inanılır. Çok yönlü gelişim temelli eğitim yaklaşımımızda öğrenci; doğa-matematik, sanat-estetik, insan ve toplum, dil ve kültür, fiziksel farkındalık ve gelişim olmak üzere beş temel öğrenme-gelişim alanı kapsamında güçlü bir şekilde desteklenir.

Etkinlik takvimi, sanatsal ve sportif başarı özel eğitim kurumlarının dikkat çeken önemli unsurlar.
Okulumuzda müzik, görsel sanatlar ve beden eğitimi çalışmalarımız ağırlıklı olarak sürdürülmektedir. Müzik Odalarımızda dersler; piyano, org, orff ve çeşitli ritim aletleri kullanılarak yapılmakta, öğrencilerimize bilgisayar desteği ile müzik programlarının kullanımı öğretilmektedir. Orkestra çalışmalarımız ise 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerimizle bateri, bas gitar, akustik gitar ve perküsyon gibi enstrümanlar kullanılarak sürdürülmektedir. Görsel Sanatlar Bölümümüz, üç ana atölye, aktivitelerimizin sürdürüldüğü dört küçük atölye ve sanat malzemelerimizin korunduğu bir depodan oluşmaktadır. Ayrıca "Seramik-Heykel Atölyesi'nde de üç boyutlu çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Voleybol, hentbol ve basketbol branşlarında okul takım çalışmalarımız gerçekleştirilmektedir.

O çok sevecek, siz güveneceksiniz.

Saint-Joseph Lisesi
Eğitim Vakfı

KÜÇÜK PRENS OKULLARI

0216 622 6510
www.kp.k12.tr

Tanışma Günü
11 Mart 2018
Pazar 11⁰⁰

GRİP OLAN ANNE ADAYLARINA ipuçları

Havaların soğumasıyla birlikte en yaygın görülen hastalıklardan biri olan grip gebeleri ve emziren anneleri de tehdit ediyor. Oldukça kolay hastalanan gebeler ve emziren anneler ilaç kullanamasalar da çaresiz değiller. İşte gripten kurtaracak ipuçları…

STERİMAR™
HAMİLE VE EMZİREN KADINLAR
Nezle, soğuk algınlığı, grip, sinüzit burnunuzu rahat bırakmıyorsa!
STOP&PROTECT
Soğuk Algınlığı, Grip ve Sinüzit
%100 Doğal
BIOCODEX
www.sterimar.com.tr facebook.com/sterimardenizsuyu instagram.com/sterimartr
STE_2017_08_20

Kış aylarının kaçınılmaz hastalığı grip... Bir anda insanın tüm enerjisini alan, günlerce süründüren gribe bir de hamileler yakalandığında atlatılması çok daha güç, anne adaylarının hayatı çok daha zor bir hale geliyor. Gebelikte bağışıklık sisteminin baskılanması gebeleri grip ve diğer enfeksiyonlara karşı savunmasız bırakıyor. Grip olan anne adaylarının ve emziren annelerin kendilerini gerçekten kötü hissettiklerine dikkat çeken, Okan Üniversitesi Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Cihan Karadağ şöyle devam ediyor:
"Ayrıca gebelerin gribin belirtilerini hafifletmek için öksürük şurubu, antihistaminik ve diğer semptomatik ilaçları kullanamadığını düşünürsek durumun gebeler için ne kadar zorlaştığını tahmin edebiliriz. Ama şunu da unutmamak lazım; grip tedavisinde kullanılan bu ilaçların çoğu semptomatiktir, yani gribi tedavi etmez, belirtilerini yok eder. Dolayısıyla, bize rahatsızlığı veren bu virüsü zaten yok etmedikleri için, bu ilaçları kullanmayarak çok da bir şey kaybetmediğimizi söyleyebiliriz. Unutmayınız ki; grip viral (virüsler yoluyla bulaşabilen) bir hastalıktır ve viral hastalıklarda antibiyotikler kullanılmaz. Gereksiz antibiyotik alımından da kaçınılmalıdır."
Peki bu hastalığa gebe iken yakalanıldığında ne yapılmalı? Okan Üniversitesi Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Cihan Karadağ gebelere yardımcı olacak ipuçlarını sıralıyor:

***Bol sıvı tüketin:** Su, limonlu çay, meyve suyu ve sıcak çorba ideal seçimlerdir. Bol sıvı tüketmek burun akıntısı, mukus salgılarını ve halsizliği azaltacak, iyileşme sürecini hızlandıracak ve öksürüğün azalmasını sağlayacaktır.

***Bol bol dinlenin:** Hastalık bedeninizi zorlayacaktır. İdeal bir ortamda zaten yorgun olan bedeninizi dinlendirin ve efor gerektiren tüm işleri bir kenara bırakın.

***Oda sıcaklığını ve nem derecesini ayarlayın:** Dinlendiğiniz oda normal sıcaklıkta olmalı ve havası çok kuru olmamalı. Hafif nemli bir oda havası öksürüğe, burun ve boğaz akıntılarına daha iyi gelecektir. Bunun için oda nemini ayarlayabilen ve buhar vererek nemi belli seviyede tutabilen cihazlar kullanılabilir.

***Boğazınızı rahatlatın:** Ilık tuzlu suyla günde birkaç kez gargara yapmak ya da ballı ılık limon suyu içmek boğazınızı rahatlatacaktır. Öksürüğe de iyi gelecektir.

***%100 Doğal Deniz suyu Burun spreyi kullanın:** Burun akıntısını gidermesi ve gribin etkilerini azaltıp yeniden oluşmasını engellemek için %100 doğal deniz suyu ve etkili doğal elementler tarafından zenginleştirilmiş burun spreylerini kullanın.
Bu burun spreylerini reçetesiz satın alabilirsiniz. Etkili ve güvenlidir, tahriş etmez.

***Ateş ve yaygın vücut ağrıları için ağrı kesici ateş düşürücü:** Parasetamol içeren ağrı kesici ve ateş düşürücü ilaçları hekiminize danışarak, gebelikte güvenle kullanabilirsiniz.

Mutlu Çocuğun Sırrı

Okan Üniversitesi Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikolojisi Uzm. Klinik Psikolog Emel Güler ile "Mutlu Çocuk" deyince aklımıza ne gelmesi gerektiğini, ebeveyn olarak bize düşen payı konuştuk.

Mutlu çocuğun tanımını yapmak bir bakıma zor. Ancak mutlu çocuk sorunsuz çocuk anlamına gelmiyor. Genellikle mutlu çocuk denilince akla; hiç sorun çıkarmayan, ailenin her istediğini yapan, uslu, kurallara uyan çocuklar geliyor. Halbuki çocuklar sürekli büyüyüp gelişme gösterdikleri için, büyümeyle birlikte artan merak, ilgi ve deneyimleme isteği beraberinde çatışmayı da getirmektedir. Bu nedenle; ailenin sınırları ile kendi ihtiyaçları arasındaki çatışmanın üstesinden gelebilen, arzu ve yasak arasındaki dengeyi sağlayabilen kendisini ifade edebilen çocuklar sorun yaşasalar, yaşatsalar da mutlu çocuklardır. Elbette ki çocuğun mutluluğu aile yapısıyla ve çocuğun içinde bulunduğu aile ortamıyla çok ilgili; aile ortamı dengeli, ebeveyn tutumu tutarlı, evde sınırların olduğu fakat kuralların anlaşılır olduğu ortamlarda büyüyen çocukların, böyle aile ortamında büyümeyen çocuklara göre özgüven gelişimlerinin daha olumlu olduğu bilinmektedir. Çocukların doğdukları andan itibaren başlayan ebeveynleri tarafından sevgi, onay ve dikkat ihtiyaçları ömür boyu devam eder. 'Mutlu Çocuğun tek bir tarifini yapmak oldukça güç olsa da eğer yapılacak olursa bana göre ailesi tarafından, sevgi onay ve dikkat gösterilme ihtiyaçlarının karşılandığı çocuklar mutlu çocuklardır diyebiliriz.

ÇOCUKLAR SEVGİYLE BÜYÜR VE İLGİYE MUHTAÇTIR

Toplumumuzda genellikle yedirme, içirme, soğuktan koruma gibi fiziksel

ihtiyaçların karşılanması ön planda tutuluyor ve duygusal ihtiyaçlar ise göz ardı edilebiliyor. İnsan biyo-psiko-sosyal bir varlıktır ve belki de diğer canlılardan bizi ayıran biyolojik yapımızın dışındaki psiko-sosyal bir varlık olma özelliğimizdir. Duygusal ihtiyaçların çocuk ruhsal gelişiminde ne derece önemli olduğu psikoloji biliminde pek çok farklı araştırmaya da konu olmuştur. Bu anlamda 'Still face experiment' (hareketsiz yüz deneyi) bebeğin, annesinin yüz ifadesine göre reaksiyonlarının nasıl değiştiğini gösteren önemli bir deneydir. Annenin yüzünde sevgi, ilgi ve mutluluk ifadesi gören bebeğin huzur içerisinde gülücükler atarak annesine karşılık verdiği, anne tepkisiz ve donuk bir yüz ifadesiyle bebeğe baktığında ise bebeğin huzursuzlaştığı bir süre sonra stresinin artarak çığlıklar atmaya başladığı görülüyor. Çocuklar, annelerinin yüz ifadelerini okumakta özel yeteneklere sahiptirler ve annelerinin yüz ifadelerine göre kendilerini konumlandırıyorlar. Annenin sevgisi ve duygusal desteği, çocuğun ileride nasıl bir insan olacağına dair bilgi veren kişilik gelişiminin oluşumundaki en önemli faktörlerden birisidir. Çocukların mutlu olması için sadece fiziksel ihtiyaçların karşılanması yeterli değildir. Çocuklar sevgiyle büyür ve ilgiye muhtaçtır. Ebeveynlerin yapmaları gereken en önemli şey sevgi ve ilgilerini çocuklarına göstermeleridir.

ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNE KATKI SAĞLAYAN EN ÖNEMLİ AKTİVİTE 'OYUN'DUR!

Teknoloji ürünlerinin yerine, daha fazla oyun oynama, sosyal etkileşim ve fiziksel aktivite fırsatları sağlamalıyız. Oyun sırasında çocuğun hayal dünyası da gelişir, ancak teknolojik ürünlerle bunu sağlamak pek mümkün değildir.

ÇOCUĞUNUZUN MODELİ OLDUĞUNUZU UNUTMAYIN

Çocuklar, büyürken önce doğduğu ailedeki davranışları gözlem yoluyla model alırlar. Genellikle, anne ve babaların davranış kalıpları çocukları doğuştan getirdikleri mizacı ile birlikte kişiliklerinin oluşumunda önemli bir role sahiptir. Çocuklar, sosyal öğrenme aracılığıyla anne ve babalarının davranışlarını model alır ve onlar gibi davranmaya başlar. Yani 'söylenen'lerden çok 'yapılan'lar daha çabuk öğrenilir. Çocuklar büyürken, onlara örnek davranışlar sergilemek, doğru yönlendirmelerde bulunmak psikolojik gelişim için üzerinde durulması gereken önemli bir konudur.

ÇOCUĞUN SEVDİĞİ BİR ETKİNLİĞE EBEVEYNİN EŞLİK ETMESİ ÖNEMLİDİR

Televizyon izlemek veya tablet oyunları dışındaki her türlü aktivite olabilir. Oyun oynamak, birlikte sanat çalışmaları yapmak, resim yapmak gibi. Kontrolün tamamen çocukta olduğu, ebeveynin çocuğun duygu ve düşüncelerini çocuğa yansıtarak eşlik ettiği özel bir zaman... Çocukla birebir zaman geçirmenin etkisi o kadar yüksek ki, bazı psikolojik sorunlarda iyileştirici özelliği olduğu biliniyor. Kliniğe gelen, özellikle DEHB (Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu), davranım problemleri gibi dışsallaştırma sorunları olan çocuklu ailelere, başka hiçbir meşguliyetin olmadığı, birebir ve dikkatin tamamen çocuğun üzerinde olduğu, oyun zaman dilimi uygulamaları öneriyoruz. Çocukların anne ve babalarıyla özel zaman geçirmeye ihtiyaçları var. Bu özel zamanlardaki etkileşimin gücü çok yüksek, çünkü o sırada çocuğa verilen mesaj; 'seni dinliyorum', 'seni anlıyorum', 'senin için buradayım', 'sana değer veriyorum' gibi anlamlar içeriyor. Çocuklar başka ne ister ki! ■

Çocukların mutlu olması için sadece fiziksel ihtiyaçların karşılanması yeterli değildir. Çocuklar sevgiyle büyür ve ilgiye muhtaçtır.

ŞİDDETİN BÜYÜĞÜ KÜÇÜĞÜ OLMAZ!

Aile içi şiddetten kadınlardan sonra çocuklar da nasibini alıyor. Ekonomik sıkıntılar, göç, işsizlik, toplumsal travmalar... Bahanesi her ne olursa olsun şiddet çocuklarda kapanması zor yaralar açıyor. Medical Park Silivri Hastanesi'nden Beyin, Omurilik ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Şevki Gök ve İstinye Üniversite Hastanesi'nden Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Seher Akbaş çocukların yaşadığı travmalar ve aldıkları yaralar hakkında önemli bilgiler verdi.

Sarsılmış çocuk sendromunda genellikle istismara uğrayan çocuklar 1 yaşın altında olup küçük bebeklerde daha sık görülmektedir.

Beyin, Omurilik ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Şevki Gök "Çocuk istismarı 0-18 yaş arası çocukların aile içi ve aile dışı kişiler tarafından zarar verici davranışlara maruz kalmasıdır. Çocukların başına gelen trafik kazası, düşme gibi olaylardan farkı; önlenebilir olmasıdır." diyor ve bu durumun çocuklarda yarattığı fiziksel sorunlar hakkında bilgiler veriyor. Şiddet genellikle çocuklarda yaşa bağlı olarak fiziksel, duygusal ve ruhsal bozukluklara yol açar. Beyin cerrahisi açısından çocuk istismarı; çocukların örselenmesi, şiddete maruz kalması, vücudunda ve kafatasında oluşan şişlikler, renk değişiklikleri, beyin kanamaları ve kafatası kırıkları açısından çok önemlidir. Son yıllarda ülkemizde de çocuklara yönelik istismar ve şiddet artmaktadır. Bakınca bunun çok nedenleri vardır. Mutsuz evlilikler, kapalı aile yapıları, çevre baskıları en kolay yoldan çocuklar üstünde şiddete dönüşmektedir. Dünya da ülkeden ülkeye farklılık göstermekle birlikte yılda 1000 çocuk, çocuk istismarından ölmektedir.

SARSILMIŞ ÇOCUK SENDROMU

Sarsılmış çocuk sendromunda genellikle istismara uğrayan çocuklar 1 yaşın altında olup küçük bebeklerde daha sık görülmektedir. Sarsmayı biraz açmak gerekirse; çocuğu sallayarak, sarsarak kaldırarak yere vurmak ya da evde/dışarda olan bir cisme çocuğun kafasını çarpmaktır. Mutlak bir kasıt vardır. Çarpmadan öncede çocukta bedensel olarak yaralar, şişlikler, ekimozlar (renk değişiklikleri) görülmektedir. Bebeklerde baş vücuda göre daha büyük bir hacim olduğundan ve beyin gelişimi tamamlanmadığından şiddet kafa kemiklerinde kırıklara, beyinde noktasal kanamalara, damarlarda yırtılmalara ve ciddi beyin kanamalarına neden olmaktadır. Bebekler genellikle 1. derece yakınları tarafından ilgisiz şikayet ve nedenlerle hastaneye getirilirler. Çocuğum oyuncağa çarptı, koltuktan düştü, çekyattan düştü, sallıyordum elimden kaydı gibi nedenler bunlardan bazılarıdır. Şimdilerde ise sosyoekonomik düzey artışı ile birlikte aileler tarafından alınan bakıcıların çocuk istismarındaki rolü

artmaktadır. Akşam eve anne babanın gelmesi ile birlikte çocukta bir suskunluk, çekingenlik, konuşmama, ürkeklik halinin bulunması ya da vücudunda muhtelif yerler,nde bulunan yaralar, izler, çocuk istismarını ve şiddetini sorgulatmalıdır.

DÖVÜLMÜŞ ÇOCUK SENDROMU

Yetişkinlerin çocuk üstünde itaati sağlamak, öfke ya da sinirlenme sonucunda çocuğun vücudunun herhangi bir yerinde iz bırakacak şekilde vurma, yumruk atma, dövme, ısırıkla iz bırakmayı kapsar. Tüm bunlar çocukta iz bırakacak şekilde yapılan eylem; fiziksel istismardır. Genelde aile içi bireyler, anne-baba ve diğer aile büyükler burada baş rolü almaktadır. Okul çağında ise kreşlerde bakıcılar, görevliler ve de diğer arkadaşları tarafında yapılmaktadır. Bu tip durumların hepsinde beyin cerrahisi açısından "Omurilik zedelenmesi olabilir mi?" sorusu akla gelebilir. Çocuk istismarlarında kafa travmalarına göre omurilik ve omuriliği oluşturan kemiklerde kırıklar ve hasar nadir görülür. İstismarın şiddetine bağlı olarak çocuklarda kalıcı beyin hasarları, kol ve bacaklarda hayat boyu sürecek güç kayıpları, göze alınacak darbeler sonucu görme kayıpları, körlük ve ölüme kadar giden çeşitli tablolar oluşmaktadır. Tüm bunların yanında ise bu şiddete maruz kalan çocuklarda korku ile oluşan kişilik bozuklukları, bilişsel fonksiyon bozuklukları hayat boyu ağır bir travma yaşatmaktadır. Önlenebilir bir sorun olarak ortaya çıkan çocuk istismarı için toplumun tüm kesimleri ile birlikte bu konuya dikkat çekmek önem taşımaktadır.

ŞİDDET GÖREN ÇOCUĞUN KİŞİLİĞİ BOZULUYOR

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Seher Akbaş "Çocuğa yönelik şiddet, fiziksel istismar olarak, fiziksel istismar ise kaza dışı yaralanmalar olarak tanımlanmaktadır." diyerek açıklıyor ve şiddete maruz kalan çocukların yaşadığı ruhsal problemler hakkında bilgiler veriyor. Dövme, ısırma, yumruklama tekmeleme, yakma zehirleme gibi kaza ile olmayan her türlü davranış çocuğa yönelik fiziksel istismar olarak isimlendirilir. Fiziksel istismar tanınması en kolay istismardır. Ne kadar uzun sürerse, çocuk o kadar zarar görür ve istismarı durdurmak daha da zorlaşır. Ciddiyeti kurbanların yaşıyla ters orantılıdır, ölümlerin yüzde 50'sinden fazlası bir yaş altındadır. En sık ölüm nedeni kafa travmasıdır. Anneler, sıklıkla ergenlik öncesi dönemde, babalar ise ergenlik dönemde fiziksel istismar uygulamaktadır. Şiddete uğrama, çocukların sosyal, bilişsel, duygusal ve davranışsal gelişiminde ağır ve uzun dönemli olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Şiddete maruz kalan çocuklarda uyku bozuklukları, konuşma bozuklukları, tikler ve davranış bozuklukları ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca çiş-kaka kaçırma, parmak emme, tırnak yeme gibi yaşına uygun olmayan davranışlar gösterebilirler. Yine akademik becerilerde sorun yaşama, okula gitmek istememe, okuldan eve gelmek istememe, arkadaş ilişkilerinde sorun yaşama gibi belirtiler gösterebilirler. Şiddete uğrayan çocuklar, arkadaşlarına, yetişkinlere ya da diğer nesnelere karşı saldırganca davranma şeklinde şiddet içerikli davranışlar gösterebilirler. Birçok çalışmada şiddet kurbanlarında travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, dissosiasyon (ayrıştırma), anksiyete bozuklukları başta olmak üzere davranış problemleri, kişiler arası ilişkilerde bozulma, şiddet içerikli davranışlar, riskli davranışlarda bulunma, intihar düşüncesi veya davranışı, kişilik bozuklukları geliştiği vurgulanmıştır.

Şiddete uğrayan bebek ve çocukların gelişimleri

Erken dönemden itibaren aynı zamanda ihmal edilen çocuklar olduklarından gelişimsel, davranışsal ve ruhsal yakınmaları olabilir. Ciddi kafa içi yaralanmaların yüzde 95'ten fazlası ilk bir yıl içinde olur ve genellikle fiziksel istismar sonucudur. Travma tipik olarak şiddetli sarsma sonucu ortaya çıkar. Sıklıkla kalıcı sorunlar veya ölüme neden olur. Erken dönemde şiddete uğrayan çocukların hem sosyal gelişimi hem de ruhsal gelişimleri olumsuz yönde etkilenebilir. Korku dolu tavırlar olabilir ya da fazlasıyla uyumlu olabilirler. Aynı zamanda agresif veya saldırgan olabilirler. Fiziksel temasa karşı temkinli, sürekli tehlikedeymişçesine, eve gitmekten korkuyor olabilirler. Yaşıt ilişkilerinde, oyun oynamada sorun yaşayabilirler.

Bebeklik travmalarının bıraktığı hasarlar

Bebeklerde travma ile birlikte ihmal de sıklıkla eşlik eder. Erken dönemdeki fiziksel istismarlarda daha ciddi sonuçlar ortaya çıkar. Sıklıkla bu çocuklarda sarsma, öne arkaya şiddetli sallama sonucu kafa içi kanama meydana gelir ve kalıcı hasarlar ya da ölümle sonuçlanır.

Diğer fiziksel istismarlarda da ciddi yaralanmalar olabilir. Bu çocuklarda erken dönemden itibaren, huzursuzluk, korkulu olma, uyku problemleri, gelişimsel sorunlar, bebeklik dönemi depresyonu ortaya çıkabilir. İster erken dönemde ister geç dönemde olsun her türlü fiziksel istismar kalıcı ruhsal ve davranışsal sorunlara neden olabilir. Erken dönemde yaşanan travma ve hayal kırıklıkları kalıcı izler bırakır. Ebeveynleri ile sevgi ve güven ilişkisi geliştiremeyen çocuklar, ileri yaşantılarında dünyanın güvenli bir yer olmadığı duygusu geliştirir ve insanlarla derin, sıcak, sevgi bağları geliştirmekte güçlük yaşarlar. Depresyon ya da travma belirtileri geliştiren çocukların ileriki yaşamlarında benzer ruhsal yakınma geliştirme riski artar. İlişki sorunları çocukluk ve erişkinlik döneminde görülebilir. Yine şiddet kurbanı çocukların ileriki yaşamlarında şiddet içerikli davranışlar gösterme olasılıkları artar. Bu nedenlerle sağlık çalışanlarının ve tüm diğer yetişkinlerin şiddet gören çocuklara karşı farkındalıklarının olması, şüphelenmeleri, şüphelendikleri durumu veya tanık oldukları fiziksel istismarı cumhuriyet savcılıklarına bildirmeleri, çocukları korumaları önemlidir. Çocukların şiddetten korunması, aynı zamanda çocukların ruhsal ve fiziksel sağlıklarının korunması anlamına gelecektir. ■

GELECEĞİN ALFABESİ DİJİTAL OLACAK!

TEGV'in Algo Dijital Eğitim Programı Başlıyor!

ÜCRETSİZ

TEGV ile Türkiye'nin dört bir yanındaki çocuklarımız, bilgisayar dilini, kodlamayı oyunlarla öğreniyor.

Tıkla.Kodla.Oyna!

algodijital.com

Google.org tarafından desteklenmektedir.

EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ

Bir Çocuk Değişir, Türkiye Gelişir.

KREMLERLE ÇARE BULUNAMAYAN ÇATLAKLARDA ÇÖZÜM

lazerle tedavi

Çatlak tedavisinde en etkili yöntem acaba hangisi?

Vücutta oluşan çatlaklar, estetik bir görüntüye sahip olmak isteyenlerin korkulu rüyası haline geldi. Hamilelik, kilo alıp verme ve cildin nemsiz kalması sebebiyle oluşan çatlaklar önlem alınmadığı sürece ilerleyerek kendinizi daha rahatsız hissedeceğiniz bir hal alıyor. Peki çatlak tedavisinde en etkili yöntem hangisi?

Vücut çatlakları birçok sebeple ve çoğu kişide görülen bir sorun. Bazen spor ve diyet yapmak, beslenmeye özen göstermek bile çatlak oluşmasını önlemeye yardımcı olamıyor. Özellikle hamilelik döneminde kadınların hızlı kilo alıp vermeleri derin çatlakların oluşmasına sebep oluyor.

Clinimed Dermatoloji, Medikal Estetik ve Plastik Cerrahi Kliniği kurucularından Medikal Direktör Murat Güner; "Çatlaklar özellikle vücudun ani değişim gösterdiği dönemlerde ortaya çıkıyor. Gebelik, hızlı kilo alıp verme bunlardan bazılarıdır. Cilt ve cilt altı dokunun yırtığı şeklinde olan çatlaklar kötü izlere sebep olarak, kişinin kendini kötü hissetmesine sebep olmaktadır. Çatlakların giderilmesinde kullanılan kremlerin yetersiz kaldığı durumlarda vücudun daha estetik bir görüntüye sahip olabilmesi için çeşitli tedavi yöntemleri uygulanmaktadır" dedi.

İlaçla tedavinin yetersiz olduğu durumlarda lazerle tedavi uyguladıklarını dile getiren Güner, "Lazerle çatlak tedavisinde amacımız kollajen ve elastik lif yapısını onarmaktır. Bu sayede cildin kendini yenileyerek çatlak görünümünde azalma olması sağlanır" dedi.

Güner ayrıca çatlak tedavisinin vücutta çatlak bulunan her bölgeye uygulanabileceğini söyledi ve Clinimed olarak en sık uygulama yaptıkları alanları bacak, kol, koltukaltı, baldır ve dekolte bölgeleri olarak sıraladı.

Ferin Batman
Beslenme Uzmanı ve Diyetisyen

ferinbatman
diyetisyenferinbatman
diyetisyenferin

Emziren anneler için kilo vermeye yardımcı ipuçları

Gebelik ve emzirme dönemi gibi özel durumlarla ilişkili doğru bilinen pek çok yanlış bulunuyor. Bunlardan biri de emzirme döneminde zayıflamanın mümkün olmadığı düşüncesidir. Kimine göre yeni doğum yapmış ve emziren annelerin eski vücutlarına geri dönmeleri imkansızdır. Peki bu doğru mu?

Emzirme kalori yakmanın doğal bir yoludur. Düşünsenize günde fazladan 400-500 kalori yakıyorsunuz, buna rağmen kilo almak veya verememek kişinin benimsemiş olduğu yanlış beslenme alışkanlıkları ile ilişkilidir. Bununla birlikte uykusuz geçen geceler, stres gibi diğer etmenler de annelerin daha fazla aç hissetmelerine neden olabilmektedir. Böyle zamanlarda çoğu kişi yanlış tercihler yaparak kalori ve şeker içeriği yüksek yiyeceklere yöneldiği için kilo almaktadır.

10 ALTIN KURAL

Haftada 1 veya ayda 4 kg kadar aşamalı bir kilo kaybı, hamilelik öncesi kilolarına dönmek ve bunun kalıcılığını sağlamak isteyen anneler için sağlıklı bir hedeftir. Bu hedefi yakalayabilmek için uymanız gereken 10 altın kural bulunuyor. Dengeli bir beslenme planı ile ihtiyacınız olan tüm besin öğelerini karşılamaya özen gösterin
Gebelik döneminde aldığınız kiloları vermek amacıyla çok kısıtlı diyetler uygulamak sağlıklı bir yaklaşım değildir. Bu durum süt miktarı ve kalitesini azaltarak bebeğinizin de gelişimini olumsuz etkiler. Dengeli ve yeterli beslenen kadınlarda, gebelikte biriken deri altı yağ dokusu, emzirme döneminde süt yapımında kullanılır. Kişiye göre değişmekle birlikte, Günlük 1800 kalorinin altına düşülen bir beslenme programı sütünüzde azalmaya neden olacak ve ihtiyaçlarınızı karşılamada yetersiz kalacaktır. Anne sütünüzün hem miktarını hem de kalitesini artırmak istiyorsanız beslenmenizde tam tahıllı veya çok tahıllı karbonhidrat kaynağı besinlere yer vermeli, işlenmiş et ürünleri başta olmak üzere diğer işlem görmüş kalori, şeker ve yağ içeriği yüksek gıdalardan uzak durmalı, sebze ve meyveleri uygun porsiyonlarda diyetinizde mutlaka bulundurmalısınız.

SIK ARALIKLARLA KÜÇÜK PORSİYONLAR

Emziren annelerde öğünler arasındaki süre uzadıkça süt salgısını etkileyen hormon dengeleri bozulmaktadır. Uzun süreli açlık sonucunda insülin hormonu düzeyleri azalır, tiroid homon seviyeleri de bu durumdan etkilenir. Devamında süt salgınızı kontrol eden prolaktin hormonu düzeylerinizde de azalma meydana gelir. Bu açlık dönemleri besin seçiminizi de etkileyerek sağlıksız olan yiyecekleri kontrolsüz bir şekilde tercih etmenize neden olabilir. Dolayısıyla kan şekeri dengelerinizi korumak, iştah kontrolünüzü sağlamak ve süt veriminizi maksimum düzeyde tutabilmek için öğünlerinizi arada 3 saati geçirmeyecek şekilde planlamalısınız.

BOL BOL SU İÇİN

Vücudumuzun %70'inin sudan oluştuğunu da göz önünde bulundurduğumuzda emzirme

durumunuz olsun veya olmasın suyun her zaman çok önemli görevleri olduğunu söylemeliyim. Toksinleri atmaya yardımcı olur, bu dönemde ortaya çıkabilecek ödem problemini önler, sindirime yardımcı olarak daha tok hissetmenizi sağlar. Kilo vermede de çok etkili olan su aynı zamanda süt üretiminizi artırmada da etkilidir. Emziklilikte su metabolizmasında artış görülür. Alınan su süt salgılanmasıyla, metabolik su ise artan yiyecek alımıyla artmaktadır. Süt miktarının değişmemesi için annenin suyun yanında sıvı alımını

da arttırması gerekir. Günlük alınan toplam sıvı miktarı yaklaşık 3 litre olmalıdır. Bu miktar pratik ölçülerle 12 su bardağı su, süt, ayran, cacık, şekersiz meyve kompostoları, çorba şeklinde karşılanabilir.

DEMİR İHTİYACI

Emzirme döneminde demir gereksinimi %25 artar. Bebeğiniz vitamin ve mineral ihtiyacını sizden karşıladığı için sizde oluşan bir eksiklikten doğrudan etkilenecektir. Vücutta oksijen taşınmasında görevli olan demir, yeteri kadar alınmadığında organlara gerekli oksijen gidemez ve metabolizma hızında yavaşlamalar meydana gelir.

Bu da kilo vermeyi engelleyen bir durumdur. Ayrıca gün içerisinde yorgunluğunuzu artırarak hareket yeteneğinizin de azalmasına ve insülin direncinin artışına neden olabilir. Bu durum kilo vermeyi zorlaştırır. Demir kaynağı olarak kırmızı et, tavuk veya hindi eti, yumurta gibi hayvansal gıdalara beslenmenizde yer vermeniz gerekir. Hayvansal besinler dışında kurubaklagiller, yağlı tohumlar ve ıspanak pazı gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler de demir içerir. Demir emilimini azaltan çay, kahve gibi tanen içeren içeceklerin de tüketimini azaltmalısınız, bunları gün içerisinde yemeklerden 45 dakika -1 saat sonra tüketmeye özen gösterin.

OMEGA-3

Omega-3 anne sütünün kalitesini arttırarak bebeğin beyin, göz ve sinir sisteminin gelişimini desteklemektedir. Aynı zamanda annenin kalp damar sağlığının korunmasında da etkilidir. Balık en önemli omega 3 kaynağıdır özellikle haftada 2 kez yağlı balık tüketimiyle omega 3 alımınızı güçlendirebilirsiniz. Bunun yanında ceviz, badem, yeşil mercimek, nohut, keten tohumu veya ıspanak gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler de bitkisel omega- 3 kaynaklarını oluşturmaktadır.

PROBİYOTİK KAYNAĞI BESİNLER TÜKETİN

Probiyotikler; bağırsak sağlığını iyileştirerek vitamin ve mineral emilimini artırır, güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmanızı sağlar. Diyetinizde probiyotik yoğurt, kefir gibi kaynaklara yer verdiğinizde veya doktorunuzun gözetiminde probiyotik takviyeleri aldığınızda sütünüzün probiyotik özelliğine de katkıda bulunursunuz. Probiyotik kalitesi yüksek anne sütü ile beslenen bebeğin beyin, sindirim ve sinir sistemi gelişimi desteklenmiş olur. Kilo verme ile de yakından ilişkili olan bağırsak sağlığı iyileştirildiğinde kazandığınız güçlü bağışıklık sistemiyle kendinizi de olası hastalıklara karşı korumuş olursunuz. Emzirirken kilo vermenizde etkili olan bu grup besinleri diyetinizde mutlaka bulundurmanızı öneririm.

YARARLI YAĞLAR

Annenin yağ dokusu ve diyetle alınan yağlardan elde edilen enerji sütün kalori içeriğini oluşturur. Anne sütü beyin gelişimi açısından önemli yağları içerir, bu nedenle annenin vücut yağ dokularının kullanımı artırılmalı, diyetle de kaliteli yağlar tüketilmelidir. Zeytinyağı, Hindistan cevizi yağı, avokado yağı, ceviz ve fındık gibi kuruyemiş yağları kaliteli yağ kaynaklarına örnek verilebilir.

FİZİKSEL AKTİVİTENİZİ ARTIRIN

Biliyorum çoğu anneye bebeği ile birlikte spor yapma fikri imkansız geliyor. Ancak dengeli bir diyet programına ek olarak size uygun hafif-orta şiddette pratik bir egzersiz kalori yakmanızda yardımcı ve zayıflamanızda etkili olacaktır. Burada dikkat etmeniz gereken en önemli nokta özellikle ilk 6 ay ağır egzersiz programlarından kaçınmanız gerektiğidir. Bu durum sütünüzün azalmasına neden olabilir. Evde hafif tempoda koşu bandı veya eliptik bisiklet üzerinde günlük 20-30 dakika çalışabilirsiniz. Vakit buldukça haftada 2 gün 45 dk şeklinde açık havada hafif tempolu yürüyüşler yapabilirsiniz. Daha önce bir egzersiz programı uygulamadıysanız basit plates hareketleri ile başlayabilirsiniz. Haftada 150 dk egzersiz metabolizmanızın daha hızlı çalışması için etkili olacaktır.

UYKU

Kilo verirken en önemli etkenlerden biri de uyku düzenidir. Özellikle büyüme hormonunun da bu sırada salgılandığı gece uykusu vücudumuzun kendi kendini onarması için çok önemlidir. Bebeğinizin dünyaya gelmesi ile birlikte uyku düzeniniz bozulabilir ancak mümkün olduğunca kendinize de zaman ayırarak iyi bir dinlenme halini yakalamalısınız. Çünkü bu durum vücudunuzda olumsuz etkilere neden olmanın yanında uykusuz kaldığınız gecelerde kontrolsüz bir şekilde yeme davranışınızı da tetikleyebilir. Bu da kilo almanızın başlıca nedenlerini oluşturur.

SIK SIK EMZİRİN

Daha önce de belirttiğim gibi emzirirken kalori yakarsınız. Aşırı kısıtlı diyetler ve ağır egzersiz programlarının sütünüzü azaltacağını unutmayınız. Emzirmeyi zayıflarken kalori yakımınıza yardımcı doğal bir yöntem gibi düşünebilirsiniz. ■

Adem Güneş
Pedagog

@adem_gunes

Çocuklara düzen alışkanlığı nasıl kazandırılır?

Kimi ebeveyn, 10 yaşındaki oğlunun elbiselerini katlayıp dolabına yerleştiremediğinden, kimisi 12 yaşındaki kızının yatağını dağınık bırakıp okula öylece gittiğinden yakınır. Aile içindeki düzensiz yaşam nedeniyle birçok evde çatışmaların ardı arkası kesilmez. Hâlbuki düzen, öyle bir "ruhsal kazanımdır" ki çatışma arttıkça düzensizlik de artar. Bir çocuğun kendi yaşamını düzene koyabilmesi, ancak o çocuğun duygu dünyasının düzenli olması ile mümkündür.

Öte yandan düzen, çocuklarda "belli dönemlerde" ortaya çıkan bir ihtiyaç hâlidir. Eğer anne babalar, çocuklardaki bu ihtiyacın oluştuğu dönemleri bilir ve bunu karşılamak için rehberlik ederlerse, böylesi bir çocuk hiç zorlanmadan düzenli yaşamı kendinde bir tarz hâline getirebilir.

Anne babaların şikâyetçi oldukları konuların başında, çocuklarına kazandıramadıkları "düzen" alışkanlığı gelir.

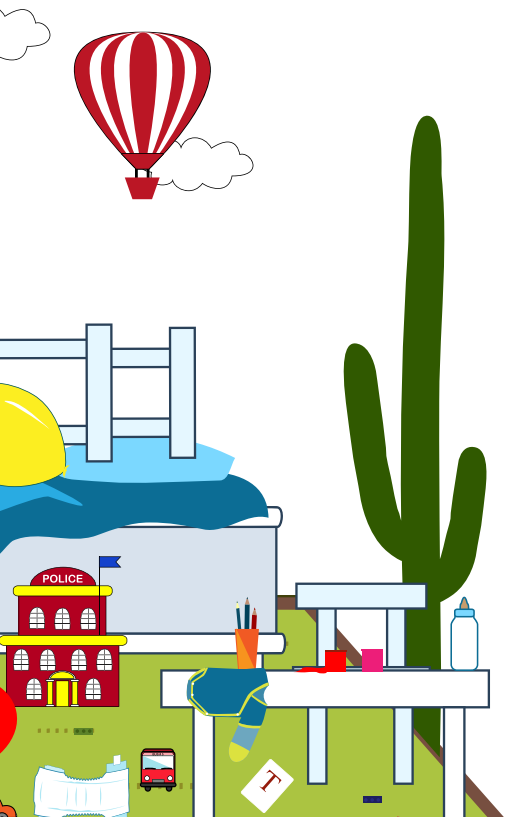
Düzen, üç ayrı yaş döneminde ortaya çıkar, bunların ilki 3 yaş, ikincisi 10 yaş ve üçüncüsü de ergenlik sonrası dönem, yani yaklaşık 19-20 yaş dönemidir. Çocuklara en kolay düzen alışkanlığı kazandırılacak dönem, 3 yaş dönemidir.

Bu yaşlardaki çocuklar dikkatle izlenecek olursa, onların "içsel bir yöneliş" ile düzen oluşturma gayreti içinde oldukları gözlemlenebilir. Şöyle ki: Çocuklar bu dönemde düzeni sağlayabilmek için önce "alan"

oluşturma çabası içindedirler. Zira düzen, ancak belirlenmiş bir alan içinde gerçekleşen eylemdir. Sınırları belli olmayan bir yerin tertip ve düzeni sağlanamaz.

İşte çocuklar 3 yaş döneminde garip bir şekilde kendilerine "alan" oluşturmaya başlarlar. Masaların altına girer, masaların kenarlarını yastıklarla kapatırlar. Arkadaşları ile oynarken onlara ve kendilerine sınır çizerler, "Buraya sakın geçme" diye birbirlerini ikaz ederler. Bu yaş dönemindeki çocuklara ev içinde bir oyun çadırı kurulacak olursa, çocuklar bu çadırın içinde kendi yaşamlarını kurmaktan çok mutlu olurlar. Çocuğun bu dönemde oluşturduğu alanlara ondan izinsiz girilemez, girilirse çocuk tepki verir.

İşte çocuğun kendi içsel yönelişi ile gerçekleştirdiği bu çaba fark edilemez veya engel olunursa, çocuk bir süre sonra artık masanın altına girmez olur, dolapların içine saklanmayı bırakır, kendi hayalî alanlarının sınırlarını kullanmaktan vazgeçer. Aslında bu trajik vazgeçiş, çocuğun kendini gerçekleştirmekten vazgeçmesi anlamına gelir. Eğer ebeveynler bu dönemi kaçırırlarsa, bir sonraki düzen kazanım dönemi 10 yaş civarına denk gelir.



Eğer bir çocuk düzensiz ise bu onun bir kabahati değil, gelişim dönemlerinde kendisine yeterince rehberlik yapılamamış olmasının bir sonucudur.

Bu yaş döneminde ise çocukta düzen ihtiyacı "kendi kişiliğini oluşturma mücadelesi" ile oluşur. Böylece, örneğin, kız çocukları, aynı annesi gibi çanta kullanmaya, erkek çocuklar babası gibi cüzdan taşımaya heves ederler. Çocuk böylesi bir döneme girdiğinde, onun kendi kişiliğinin oluşumunu da destekleyecek şekilde, çanta, cüzdan, gözlük kılıfı, kalemlik gibi gereçlerin temin edilmesi oldukça önemlidir.

Yine bu dönemde çocuğun sadece kendisinin kullanabileceği bir odası olursa, düzen alışkanlığı "aidiyet hissi" ile de pekişir, daha bir kalıcı olur. Ancak çocuğa verilen oda evdekiler tarafından "izinsiz" kullanılıyor, annesi çamaşırları o odaya seriyor, baba kendince odada değişiklikler yapıyor, girip çıkıyor ise böylesi bir çocuk "aidiyet duygusu ile düzen oluşturma gücünü" yitirir. Eğer bu dönemde de ebeveyn çocuğuna gerektiği gibi rehberlik yapmadı ise, artık bir sonraki düzen ihtiyacının oluşacağı dönem beklenmelidir. Çocukla tartışmak, onu aşağılamak, baskı altına almak, cezalandırmak geçici düzen oluştursa da, uzun vadeli olarak bakıldığında çocuğun düzen hissini derinden bozar.

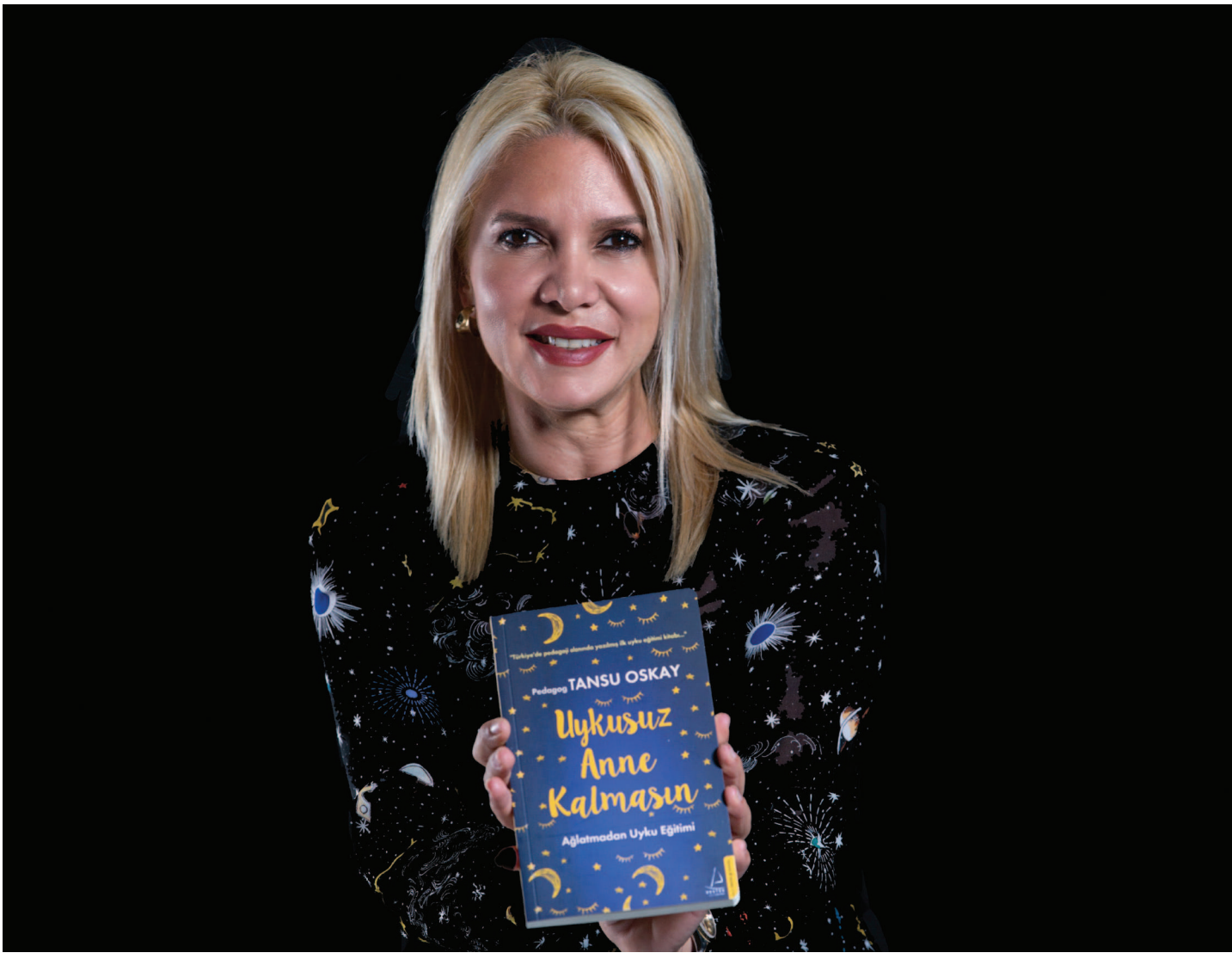
Çocukların ergenlik döneminden sonra oluşturduğu düzen, içsel bir düzen değil, dış dünyaya düzensiz görünmemek adına düzendir. Arkadaşları odasına girdiğinde, akrabaları onun çamaşırlarını ve pijamalarını yerlerde gördüğünde oluşan "mahcubiyet" hissi ile başarmaya çalıştığı düzendir ki bu oldukça yorucu bir çabadır.

Bütün bu bilgiler ışığında bakıldığında, aslında ebeveynlerin çocukları ile çatışmasına gerek olmadığını görüyoruz. Eğer bir çocuk düzensiz ise bu onun bir kabahati değil, gelişim dönemlerinde kendisine yeterince rehberlik yapılamamış olmasının bir sonucudur.

Son bir not: Hangi dönemde olursa olsun, çocuğun düzenli olabilmesi, ancak o çocuğun kendisine saygı duyuyor olması ile mümkündür. Kendine saygıyı öğrenmemiş bir çocuğun duyarlılık dönemleri iyi geçse de o çocuk düzensizdir.

PEDAGOG TANSU OSKAY İLE "Uykusuz Anne Kalmasın"

Günümüz annelerinin en büyük dertlerinden biri uyumayan ama her an enerjik olan bebekler. Pedagog Tansu Oskay, yeni kitabıyla "Uykusuz Anne Kalmasın" diyor ve aileleri ağlatmadan uyku eğitimi hakkında bilgilendiriyor. Biz de Tansu hanımla pozitif ebeveynlik, ağlatmadan uyku eğitimi ve yeni kitabı Uykusuz Anne Kalmasın'ı konuştuk…



Pozitif ebeveynlik nedir Tansu Hanım?

Pozitif ebeveynlik etkin iletişimi ve doğru sınır koymayı, aile içindeki bağların korunmasını ve sağlamlaşmasını sağlayarak problemlere çözüm bulmayı önerir. Klasik otoriter yaklaşımlardan uzak bir aile iletişim modeli. İlişki ve iletişim tam da merkezde olduğu için, ebeveynlik yolculuğunun pek çok evresinde olası problemlerin ortaya çıkma riskini minimize eden, olan sorunların etkilerini, dozunu azaltan, büyümelerini de engelleyen faydaya sahip.

Sizce her çocuk uyku eğitimi almalı mı?

Öncelikle her bebeğin uyku saati rutinleri olmalı. Saatlerdeki düzen, zaman sıralamasında günlük aynı akışın olması onları güvende ve iyi hissettiriyor. Nerde yatırılacağını, uykusu gelince bir adım sonra ne olacağını bilen bebek uykuya geçmede daha huzurludur. İlk aylardan sonra uykusuna desteksiz bir şekilde kendi geçiyorsa eğitim kendi doğasından veya annenin bilinçli yaklaşımı ile zaten olmuş demektir. Ancak artık ciddi oranda bir bebek grubunda, annenin rutin ve ritüllere dikkat etmesine, uyku alışkanlığı kazandırmak için ne yapacağını öğrenmiş, bilgilenmiş olmasına rağmen uykuya geçerken uygulamada anneyi oldukça zorluyor. Çünkü desteksiz kendileri uykuya geçemiyorlar. Bu aşamada sağlıklı, kesintisiz, derin, kaliteli uykuya kavuşabilmeleri için, bu gruptaki bebeklerin uyku eğitimi almaları uygun.

Ağlatmadan uyku eğitimi yaklaşımınızı anlatabilir misiniz?

Ağlatmadan uyku eğitimi adından da anlaşılacağı gibi bebeklerin yatakta kontrollü ağlatma adı altında da olsa ağlatılmaması gerektiğini söylüyor.

Psikolojik olarak yatakta ağlatmanın zararları nedeni ile geliştirdiğim bir ebeveynlik yaklaşımı aslen. Ağlatmadan uyku eğitimini anne uyguluyor çünkü güvenli bağlanmayı koruyarak uyku eğitimi verilmeli. Temelinde, uyku eğitimi esnasında annenin sürekli ve sık ten teması var. Her ağladığında bebeğin beklemeden hemen kucağa alınması gerekiyor, çünkü bebek zorlandığında anne desteği almasının onun bağlanma sürecinde bir şart olduğunu vurguluyorum. Bunu nasıl yapacaklarını, ağlarken kucakta tutmada dikkat edilecekleri, bol kucağa alarak desteksiz uykuya geçmeyi öğretmeyi, bunun kucak desteğiyle uyutmadan farkını, ağlamanın en kolay ve sağlıklı nasıl sonlandığını öğretiyorum ebeveynlere.

Annelerin birçoğunun şikayeti uyumayan bebekler. Günümüz çocukları (birçoğu) neden uyumuyor?

Çevresel uyaranlar, çok daha yaygın alerji ve sindirim sorunları, bebeklerin aktif olmaları, bilişsel gelişim hızları ve açık algıları, teknoloji etkisi, değişen anne baba tutumları, eskiye kıyasla farklı aile koşulları, ebeveynlerde mükemmeliyetçiliğin ve buna bağlı yükselen endişe seviyeleri, anneleri etkileyen yanlış eski bilgilerle dolu bilgi kirliliğinin anneleri etkilemesi, ilk sayabileceğim sebeplerden birkaçı.

Harika kitabınız Uykusuz Anne Kalmasın'ı okuyucularımıza anlatabilir misiniz?

Çok teşekkür ederim harika olarak nitelendirmeniz için öncelikle... Kitap tamamen benim kendi anlatım dilimden bir kitap. Uykusuz ve etraftaki bilgilerle kafası karışmış annelerin de hızlıca okuyup, bebeği için doğru ve özet bilgiye net bir anlatımla ulaştırmaktı hedefim. Sayısız yorum ve yüksek baskı sayısı kitabın bunu başardığını gösteriyor. Kitabın en büyük misyonu da yaygınlaşan uyku eğitim metotlarının yarattığı uykuya sebep sonuç ilişkisi olarak bakmayı arttıran mekanik bir yaklaşımın değil, annenin bebekle bir birliktelik halinde, sürece ve bebeğe odaklı olmasının önemini, bunun da her anne ve bebeğe göre değişkenlik gösterdiğini, eğitimin bir şablonu olmadığını annelere fark ettirmek. İçindeki örneklerle de annelere eğitimin başından sonuna kadar bir bütünsel süreç olduğunu göstermeye, uyku eğitiminde aynı zamanda annenin içselleştirip uyumlandığı yaşantısal bir boyut olduğunu hissettirmeye çalıştım.

Sizin çocuklarınız bebekken nasıldı? Siz uykusunu alan bir anne miydiniz?

İlk bebeğim doğduğunda 28 yaşındaydım ve çok şanslıydım. Kendiliğinden desteksiz uykuya dalan bir bebekti kızım. Bunun yanında psikolojik olarak da çok rahat bir genç anneydim. Mesleğin verdiği bir güven etkisi de olabilir. Bunun da bebeğime mizacına ek olarak uyku alışkanlığında olumlu yansıdığını düşünüyorum. 7. aya geldiğinde sabaha kadar deliksiz, gündüzleri de düzenli gündüz uykuları uyuyordu. İkinci bebeğim 11 yıl sonra doğdu ve kolikti. Uzun süre ağlayarak, hep zor uykuya geçti, aylar boyu hep kısa kısa uyudu. O kadar sene arada artan bilgim, tecrübem, rahatlığım bunu değiştirmedi. Yaklaşık 5 aylıkken uyku eğitimi dönemine geldiğinde destekleri azaltmaya, bildiklerimi uygulamaya başladım. Gittikçe destek dozlarını düşürdüm. 6. ayda akşamlar nispeten rahatladı, sabaha karşı başlayan ve uyanana kadar tüm evi uykusuz bırakan sık uyanmaları söndü. Gündüz uykularının arada uyanmadan, uzun hale dönüşmesi yaklaşık 9. ayı buldu. Geceler o ara iyice oturdu. Her bebeğin farklı gelişimi ve süreçleri olduğunu, bir metot veya şablonla asla uykuya bakmamak gerektiğini, esnekliğin doğru bilgiyle kullanımının sonuçta fayda sağladığını evimde net bir şekilde yaşadım. O dönem sonrasında işe daha verimli geri dönebildim, uykusunu alan anne olabildim.

Sizce annelerin uyku konusunda düştüğü yanlış nedir?

Anneliklerine tam güvenmeyip dışardan gelen farklı uyaranlara, bunların olumsuz etkilerine psikolojik olarak fazla açık davranıyorlar. Bu durum bir problemle karşılaştıklarında, daha bir inançla istikrarlı davranma yerine, onlarda durmadan fikir yöntem değiştirmelerine, sakin kalamamalarına neden oluyor. Kaygısı dengelenmeyen annenin kafası karışıyor ve bebeğin de uyku konusunda kafasını karıştırıyor. Doğrusunu söylemek gerekirse son dönemde en sık gördüğüm uyku sorununa paralel genel anne tutumu bu.

Son olarak annelere öneriniz nedir?

Bebekleriyle iletişimlerini çok iyi tutup onların sinyallerini iyi okumaları. O zaman, kendi içlerindeki sesi de daha iyi duyup bebekleriyle doğru bağlantıda olurlar. Bu uyku sorununa rağmen güvenli bağlanma sürecinin doğasına uygun olumlu devam etmesini sağlar. Bir de bebeğin desteksiz kaliteli uykusu olmaması hali sürüyorsa, bunu sürüncemede bırakmayıp sakince bir eylem planı yapsınlar. Bebeklerin sağlıklı beslenme gibi sağlıklı uykuya da ihtiyaçları var. Bunun da yolu onları doğru uyutan ebeveynlerinin onun yeterli uyuması için olması. Doğru uyutma kadere akışa bırakılması gerekmeyen, bebeğin yeterli uyuması için annelerce öğrenilebilen bir süreç. Her bebek güzel güzel mışıl mışıl uyusun, anneler de anneliklerinin keyfini daha çok yaşamak için uykusuz kalmasın... ■

Çocukları Cinsel İstismardan Koruma Yolları

Büşra Şen
Uzman Klinik Psikolog

Çocuk istismarı, çocuğun büyüme ve gelişmesini olumsuz yönde etkileyen her türlü davranış olarak tanımlanır ve insanlık tarihi boyunca her toplumda rastlanmaktadır. Fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal istismar ve ihmal şeklinde görülür.

Yapılan çalışmalara baktığımızda çocuğun yaşı ne kadar küçükse istismar olasılığının o kadar fazla olduğunu görmekteyiz. Ülkemizde her beş çocuktan biri cinsel istismara uğramaktadır. Cinsel istismar kız çocuklarında üç kat fazla görülmektedir. Cinsel istismar vakalarında faillerin çoğu 20-40 yaşları arasındadır. Oranların bu kadar yüksek olduğu ülkemizde çocukları cinsel istismardan korumak için neler yapmalıyız? Zaman zaman çocuklar; kendilerine inanılmayacağını düşündükleri için, istismarcının tehdidinden, başlarının belaya gireceğinden korktuklarından, nasıl anlatılacağını bilmediklerinden ya da büyükleriyle cinsel konuları konuşmaktan utandıkları için istismara uğradıklarını söyleyemeyebililer. Çocuğunuzla iyi bir iletişim içinde olmalısınız. Ailesiyle sağlıklı iletişim kurabilen, sevgi saygı ortamında büyüyen çocuklar hem istismara uğrama konusunda daha az risk taşırlar, hem de başlarına gelen olumsuz olaylarda ailelerinden destek isteyebilirler.

AİLELERİN YAPMASI GEREKENLER;

- Çocuğun sırrını paylaşmak, söyleyecekleri karşısında da kendisine kızılmayacağı garantisini vermek çok önemlidir.
- Çocuğunuzun sağlıklı arkadaşlıklar geliştirmesine yardımcı olun. Kalabalık içinde olmak güven verir ve riski azaltır.
- Çocuğunuza istismarı kime ve nasıl şikayet edeceğini öğretin.
- Çocukların benlik bilinçlerinin gelişmesi için yardımcı olun ve onlara duygularını ifade etmeleri için yapıcı yöntemler öğretin.
- Etkili davranma becerilerini, karar alma yetilerini ve özgüvenlerini geliştirmelerini sağlayın. Özgüveni yüksek bireyler kendilerini ve haklarını daha iyi savunmaktadır.
- Biri ona dokunduğunda çekinmeden bağırması gerektiğini ve hemen güvenli birinin yanına gitmesi gerektiğini anlatın.

Çocuğunuzun yaşı ne olursa olsun, bebek bile olsa bedeni ona aittir. Çocuk bunu anlayabilmeli ve korumayı öğrenmelidir. Bu nedenle sizin çocuğunuz bile olsa, ona dokunurken dikkat ve özen göstermeli, istemediği zaman ona dokunmamalı, öpmemelisiniz. Başkalarının bunu yapmasına izin vermemelisiniz ve çocuğunuza bu konuda tepki vermeyi öğretmelisiniz. "İstemediğin sürece sana kimse dokunamaz ve öpemez bunun aksi bir şey olduğunu söylemeli ve bize haber vermelisin." ifadesini çok abartılı olmadan çocuğa benimsetmelisiniz.

Çocuk "hayır" demeyi bilmelidir. Özellikle çocuğunuza direk olarak temasta bulunan kişileri bu anlamda takip etmeli ve gerektiğinde uyarmalısınız. Vücudunda özel bölgeleri olduğunu, doktorlar ve belli özel durumlar dışında kimsenin dokunmaması gerektiğini uygun bir dille anlatmalısınız. Komşularınızı, evinize giren çıkan insanları tanıyın! Unutmayın ki, taciz ciddi bir konudur ve bu konuda lütfen uzmanlara danışmaktan çekinmeyin. ■

Çocuklar sporla kilo veriyor

Anneler için en zor olan, çocukların kilo verişini ve alışını kontrol etmeye çalışmaktır. Çünkü kimimiz aç gezen çocuğunun ardında bir lokma daha yesin diye dolaşırken, maalesef kimimiz sevdiği yiyeceklere sınır koyar ya da tümüyle mahrum bırakırız.

Çocukların kilo almasında ki önemli etkenler; hareketsizlikleri ve sağlıksız beslenmeleridir. Genetik faktörler ve bazı sağlık sorunları da atlanmamalıdır. Peki kilo kontrolü için neler yapabiliriz? Club Sporium Spor Okulları Koordinatörü Funda Öztür Alban bu sorunun cevabını sizler için veriyor.

Öncelikle sağlıklı beslenme nasıl olmalıdır konusunu çocuğumuza da öğreterek uygulamamız gerekir. Gerekirse bir uzman yardımı, çocuğunuz üzerinde ki yaptırımınızı güçlendirecektir. Sağlıksız abur cubur, şeker ve sağlıksız karbonhidratlarda yine azaltılması gereken önemli unsurlardır. Beslenme ile başladığınız sağlıklı yaşam adımlarının en güçlü desteği sportif aktivite olacaktır. Çünkü spor tek başına beklediniz sonucu veremeyebilir. Bir spor branşına başlasa da aşırı yeme alışkanlığı olan bir çocuğun, hele de henüz eğitim aşamasında ise, yapacağı etkinlik yeterli gelmeyebilir. Spor ve sağlıklı beslenme mutlaka birlikte düşünülmelidir.

Sağlıklı ve dengeli beslenme ile beraber sportif aktivite, sağlıklı bir bedene sahip olmak için gereken desteği sağlayacaktır.

YAŞ GRUPLARINA GÖRE KİLOLU ÇOCUK İÇİN YAPABİLECEĞİ SPORTİF ETKİNLİKLER

- **0-2 YAŞ İÇİN** ebeveyn veya eğitmen ile birlikte yüzme, zıplama, (suda ve trambolin de oyunlar) yürüyüş ve koşu.
- **3-6 YAŞTA** yüzme ve genel jimnastik, koordinasyon ve beceri çalışmaları.
- **6-9 YAŞTA** yüzme, bisiklet, koordinasyon ve beceri çalışmaları ile beraber basketbol, hentbol gibi branşların temel eğitim aşamasında ki zorlayıcı olmayan antrenmanlar.
- **9-12 YAŞTA** yüzme, koşu ve bisiklet gibi kardiyo egzersizler; basketbol, voleybol, hentbol, futbol gibi branşların temel antrenmanları.

Herkesin en çok merak ettiği konulardan biri; tenis oynayarak kilo veren ünlülerin ve aynı sporu yapmasına rağmen kilo veremeyen çocukların sorunudur. Tenis, öğrenim aşamasında oldukça durağan bir spor branşıdır. Dolayısı ile öğrenim tamlanıp, karşılıklı maç yapma haline gelene kadar istenen performans oluşmaz. Öncelikle bunu bilmek gerekir. Yani karşılıklı oynayarak efor sarf edilir. Aynı şey ağırlık çalışmaları içinde geçerlidir. Beden yaşı 14 olana kadar çocukların fitness salonlarında ağırlık çalışmaları uygun değildir. Fitness salonlarında ki aletler yetişkinler için tasarlanmış olup, yapılacak çalışmalar çocuklara ağır gelebilir.

Sağlıklı ve dengeli beslenme ile beraber sportif aktivite, sağlıklı bir bedene sahip olmak için gereken desteği sağlayacaktır. Mühim olan düzenli olarak devam etmektir. ■

Onunla nasıl zaman geçirebilirim?

Çocukla etkili zaman geçirmekten bahsedildiğinde akla birçok kavram gelebilir. Eğer çocukla nasıl konuşulacağı, nasıl verimli zaman geçirileceğini düşünüyorsak öncelikle çocuğun ihtiyaçlarından bahsetmek faydalı olacaktır.

Koç Üniversitesi Hastanesi'nden Klinik Psikolog Işıl Necef "Hediyelere endeksli düşünmek aslında bakıldığında çocukların yeterince etkili ilgi alamadıklarında oluşan bir dışsal şartlanma oluyor. Bir birey olarak annesi babası tarafından sayıldığını hisseden ve duygusal olarak tatmin olmuş çocuk hediyelere fazla anlam yükleme ihtiyacı duymuyor." diyor ve çocukla verimli zaman geçirmek için ebeveynlere önemli bilgiler veriyor.

ÇOCUĞUN DUYGUSAL İHTİYAÇLARI

Bu evrede çocuk kendisini annesinin gözünde nasıl görüldüğü üzerinden tanımlamaya başlar. Bir nevi kendisinin yansımalarını annesinin dilinde mimiklerinde gördükçe benliği gelişmeye başlar. Bir çocuğa yapılacak en iyi şeylerden biri ona onun özgünlüğüne alan tanıyarak sen varsın mesajı vermek, en kötüsü ise sen yoksun mesajı vermek ve onu görmezden gelmektir. Psikologların çocukları yaşamları boyunca uzamsal olarak gelişimlerini takip ettikleri çalışmalarda görüyoruz ki; çocuklar yetişkin olduklarında çocukluk döneminde yaşadıkları ihmalden çok daha olumsuz etkiler yaratabiliyor. Hem duygusal hem de fiziksel olarak ihmal edilen, yani sevildiği gösterilmeyen veya temel bakım ihtiyaçları karşılanmayan çocuklar ironik bir biçimde şiddet gören çocuklara göre daha çok psikolojik sorunla karşılaşabiliyorlar. Bu sebeple çocuğa etkili ilgi gösterilmesi çok önemli.

"SEN VARSIN VE SENİ GÖRÜYORUM" MESAJINI ÇOCUĞA VERMEK

Çocuklar somut düşündükleri için soyut ifadeler onlar için genellikle bir şey ifade etmez. Onlar yaşantısal olarak yani deneyimler ve örnekler üzerinden dolaylı olarak dünyayı algılarlar. Çocuğunuza "Seni duyuyorum."

deseniz, bu ifadenin onun zihninde yarattığı karşılık çok büyük değilken, onun ifadelerini sohbet içinde ona geri yansıttığınızda yarattığı etki çok daha olumlu ve büyük olacaktır. Örneğin çocuğunuz size "Anne orada bir kedi var." dediğinde, sizin de "Evet, orada bir kedi var." diyerek geri yansıtmanız çocuğunuza dolaylı olarak seni dinliyorum mesajı verecektir. Çocuğa seni duyuyorum dediğinizde gerçekten duymuş olduğunuzun garantisi yoktur ancak onun dediğini ona geri yansıtabilmek için dinlemiş olmanız şarttır ve çocuklar bunu hisseder. Bu farkı psikoterapi seanslarında bizzat gözlemleyebiliyoruz. Uygun ifadeleri çocuklara anne babaları tarafından geri yansıtıldığında çocukların yüzlerindeki gülümseme ve olumlu ifadeleri artıyor.

EBEVEYN TARAFINDAN KOPYALANMA

Çocuğun davranışlarını taklit etmeniz seni görüyorum mesajını dolaylı ve somut olarak verecektir. Çocuğun davranışını kopyalamanın farklı aşamaları vardır. Oyun esnasında çocuğun davranışlarını kopyalayabilmeniz için öncelikle onu takip etmeniz gerekir. Takip ederken içinde bulunduğunuz gözlemci konumunuz çocuğun güvende hissettirir. Örneğin "Çok güzel bir mavi bulut çizdin. Şimdi ben de senin gibi mavi bir bulut çizeceğim." dediğinizde çocuğunuz "Annem beni izliyor, takip ediyor, beğeniyor hatta öyle çok beğeniyor ki aynısını yapmak istiyor." şeklinde düşünmeye başlar. Dolaylı ve aşamalı olarak çocuğun değerlilik duygusu güçlenir.

ÇOCUĞU ÇOCUĞA ANLATMAK

Oyun esnasında çocuğun davranışlarını çocuğa anlatmanın tahmin edilenden çok daha olumlu bir etkisi var. Çocuk üzerinde aktif dikkatin sağlanması, çocuğa kendisini iyi hissettirir. Örneğin çocuk bir resim çizerken ona "Şimdi sarı bir yuvarlak çizdin. Etrafında düz çizgiler çiziyorsun. İçini sarıya boyuyorsun. Belki güneş çiziyor olabilirsin." dediğinizde aşamalı olarak resmin adımları ona hikayelendirilmiş oluyorsunuz. Bu hikayelendirmeyi yapabilmek için çocuğun hareketlerini takip etmek ve aynı zamanda söze dökmek şart. Bu şekilde hem yoğun bir şekilde çocuğa odaklanır hem de onun kendi davranışlarının farkında olması sağlanabilir. Hareketlerinin ona sözlü olarak geri aktarılması dil hakimiyetini de artırır.

NEYİ, NASIL VE NEDEN ÖVECEĞİZ?

Herhangi bir kitapçıdaki çocuk gelişimi bölümüne rastgele seçeceğiniz bir kitapta çocuğunuzun davranışlarını takdir etmenin öneminden bahsedilir. Ancak neyi nasıl ve neden öveceğiz? Çocuğun çaba gösterdiği eylemleri övmeniz çocuğunuzun narsistleşmeden özgüven kazanmasını sağlar. Örneğin çocuğa "İlk başta zorlansan da o matematik problemine odaklandın ve çözmeye çalıştın. Denemen çok güzel." demeniz onun emeğini yüceltirken, "Benim oğlum her zaman başarılıdır." demeniz hem gerçekçi olmayan bir övünme yaratacak, hem de her zaman başarılı olmasını beklediğiniz yargısını çocukta oluşturarak onu strese sokacaktır. Takdirin nasıl yapıldığı da ayrıca önemli. Takdir edilen davranışın net olarak ifade edilmesi sadece kuru bir aferine kıyasla çok daha etkili olur. Çocuk hangi davranışın yüceltildiğini daha iyi anlayacaktır. Çocuğunuza aferin dediğinizde onu geçiştirdiğiniz hissine kapılma riski varken, davranışı net olarak betimlediğinizde samimiyetinizi daha çok hisseder.

ÇOCUĞUMUN OYUNUNA EŞLİK EDERKEN...

Arka arkaya soru sormak oyunda çocuğun hızında gitmeyi engeller ve oyundaki spontan akışı bozar. Soru sormak soru soran ve kendisinden cevap beklenilen ilişkisi oluşturur ve bu da hiyerarşiye neden olarak uyumu bozabilir. Bu sebeple soruların sonuna "Merak ediyorum." ifadesi ekleyerek cümle sonlandırabilir. Böylelikle çocuk kendisini cevap verme konusunda acele ettirilmiş gibi hissetmez ve kendisini oyunun akışına daha rahat kaptırabilir.

YARATICILIĞIN YOLU

Çocuğun özgünlüğünü ve yaratıcılığını pekiştirmek için ona yaratıcı oyun esnasında eşlik ederken doğrudan komutlar vermekten kaçınılabilir. Doğrudan komut verildiğinde çocuğun iradesi için alan tanınmamış olur. Terapistlerin yaklaşımları konusunda ebeveynlerin de bilgilendirilmesinin oldukça önemli. Çocukların hayatlarında kalıcı olan anne babalar için bu yaklaşım biçimlerinin içselleştirilmesi çocuğun mutluluğu ve yaratıcılığı için büyük önem taşıyor. İnsanlar bir araç aldıklarında trafiğe çıkmadan ehliyet almak durumundalar ancak aynı durum çocuk yetiştirmek konusunda da geçerli değil maalesef. Yukarıdaki yaklaşım biçimlerini uygulayarak çocuk ile ilişki daha da güçlendirilebilir. Bu yaklaşım biçimlerinin altında yatan temel prensip, ebeveynlerin çocuğun kendisini ifade edişine eşlik eden bir konumda bulunmasıdır. Başka bir deyişle çocuk tahakkümün değil eşliğin olduğu bir ortamda kendisini daha iyi tanıma ve ortaya koyma fırsatı bulabilir. Böylelikle hem yaratıcı hem de özgün olur ve kendisini olduğu gibi kabul eden bir birey olabilir. ■

Doğum Fotoğrafçısı Miray Küçükçay ve bebekleri

Doğum Fotoğrafçılığı hepimizin duyduğu ama aslında tam olarak ne olduğunu bilemediğimiz bir iş dalı. Kimilerinin pek sevmediği bir fikir ama git gide büyüyen de bir sektör. Anne adayları için en dikkat çekici konulardan biri olduğu için ben de dünyanın en güvenilir ve en güler yüzlü Doğum Fotoğrafçısı ile sizleri tanıştırmak istedim. İşte karşınızda Doğum Fotoğrafçısı Mirak Küçükçay ve Doğum Fotoğrafçılığına dair her şey…

Bize kendinizden bahseder misiniz? Doğum fotoğrafçısı olmak nasıl aklınıza geldi?
İstanbul Kültür Üniversitesi, Sanat Yönetimi Bölümü mezunuyum. Doğum fotoğrafçısı olmak aklımdan çok gönlüme girdi desem daha doğru olur. Sanat ağırlıklı bir bölüm okuduğum için üniversite yıllarından beri fotoğraf benim için bir hobi idi. Sonrasında çeşitli anne-bebek ve hamile dergilerinin içeriğini hazırlamaya başladım. Bu dergiler sayesinde, hamileler ve bebekler ilgi alanıma iyice girmiş oldu. Sonra bir gün mesleki kariyerimi değiştirmeye, başka heyecanlar peşinde koşmaya karar verdim ve ilgi alanlarımın en çok kesiştiği noktayı buldum; Anneler, bebekler ve fotoğraf… Sonra makinemi aldığım gibi eğitimlere katıldım. Ve ilk kez yakın bir arkadaşımın doğumuna girdiğim gün, ne kadar doğru bir karar verdiğimi anladım. Yani tamamen gönül işi.

Bu işi yapmaya başladığınızda çevrenizden ne gibi tepkiler aldınız?
Yani açıkçası ben başladığımda Doğum Fotoğrafçılığı, insanların çok da alışık olmadıkları bir işti. Evet, herkeste bir kulak dolgunluğu var ama o kadar. O yüzden anlatmam zaman aldı diyebilirim.

Doğum fotoğrafçılığının neyi sizi etkiliyor?
Bu işin her anı insanı etkiliyor. Hastane odasında aile ile buluştuğunuz andan itibaren müthiş bir serüven sizi bekliyor. O odadaki enerjinin yüksekliğini size tarif edemem. Herkes mutlu, heyecanlı ve sabırsız. Doğum anı derseniz, zaten müthiş bir deneyim. Anlatılmaz ancak yaşanır cinsinden. Bebek geldikten sonra ise bambaşka bir mutluluk

rüzgarı esiyor. Ailelere doğum sonrası albümlerini teslim ettiğimde, fotoğraflarına inanamıyorlar. "Hiç hatırlamıyorum bu anı!" diyen o kadar çok anne tanıyorum ki. O gün aileler için çok hızlı geçiyor, geriye yalnız fotoğraflar kalıyor…

Ailelerle doğum öncesi nasıl bir yol izliyorsunuz?
Doğum öncesi eğer mümkünse mutlaka yüz yüze görüşmeyi istiyorum. Onlara o gün nasıl bir yol izleyeceğimizi anlatıyorum. Tabii onların da beklentileri benim için çok önemli. Bir de doğum çok özel bir süreç, önceden tanıştığımızda karşılıklı kendimizi çok daha rahat hissedebileceğimize inanıyorum.

Peki, bir doğum çekimi ne kadar sürer yani sezaryenle doğum var, normal doğum var. Bir zaman sınırı var mı?
Zaman sınırı değil ama bir süreci var tabii. Yani doğum öncesi çekime en az bir saat öncesinden başlıyorum. Annenin son hamilelik pozları, doğumu bekleme süreci, doğuma gidiş, doğum anı, sonrasında bebeğin ilk pozları, anne ile kavuşmaları, ilk emzirme, baba ile ilk karşılaşma, büyükanne-babaların bebeğe merhabası ve son aile pozları ile çekim sonlanıyor. Tabii normal doğumlarda süreler uzayabiliyor ya da kısalabiliyor. O zamanda önemli

olan çekim aşamalarını tamamlamak benim için. Yani saat sınırı yok. Bazen isteğe bağlı ya da gece geç saatte biten doğumlardan sonra ikinci gün çekimlerine de gidiyorum.

Hiç beklenmedik bir zamanda doğum haberi gelecek ve yetişemeyeceksiniz diye korkmuyor musunuz?
Korkuyorum aslında. Yani özellikle beklenen bir doğumum varsa, fotoğraf makinemle birlikte dolaştığım çok oluyor. Herhalde başıma gelecek en kötü şey, fotoğraf makinem uzağımdayken bir acil doğum haberi almak.

Doğum çekerken sizi en etkileyen kareler hangileri?
Anne ile bebeğinin ilk buluşması, ilk temasları en etkilendiğim kareler diyebilirim. Tabii doğum anı da tartışılmaz mucizevi anlardan benim için.

Sadece doğum değil, bebek ve aile fotoğrafları da çekiyorsunuz. Anne-babalar işin içine girince olayın rengi değişiyor mu?
Tabii ama kesinlikle olumlu yönde. Aile çekimlerinin tadı bambaşkadır. Çıkan kareler duygu yüklüdür. Sıcacık aile pozları çıkar ortaya. Özellikle bebeğin ve ailenin en rahat hissettiği ortamda çekim yapmayı tercih ediyor. Onlar ne kadar rahat olurlarsa çekim de bir o kadar keyifli oluyor.

Doğum fotoğrafçılığı hızla büyüyen bir sektör. Siz bu gidişatı nasıl değerlendiriyorsun?
Bence doğum, kesinlikle aileler için çok özel ve önemli bir gün. Böylesi bir günde o mucize anları fotoğraflayabilecek, dışarıdan bir profesyonel mutlaka olmalı. Aileler de bu konuda yanlarında güvenebilecekleri birini arıyor. Bebeklerinin ilk dünyaya geliş anını belgelemek, onlara ilk kavuşmalarını, büyük anne-babaların miniği karşılamalarını ölümsüzleştirmek istiyorlar. Bu yüzden bu işi en iyi şekilde yapacak, bu alanda uzmanlaşmayı seçmiş fotoğrafçılar olmalı.

Bebek bekleyen ailelere tavsiyeniz var mı?
Evet, bence doğumlarında mutlaka profesyonel bir fotoğrafçı ile anlaşsınlar. Sakın kuzenim çeker, eşim çeker diye düşünmesinler. Hiç kimse profesyonel biri gibi o en özel anları yakalayamaz ve sizin için bir hikayeye dönüştüremez. Zaten muhtemelen aile fertleri o günün heyecanına kapılıp fotoğraflamayı bile unutacaklardır. Sonuçta doğum anının geri dönüşü yok. O anların ölümsüz karelerde belgelenmesi bence paha biçilemez. ■

www.miraykucukcay.com
info@miraykucukcay.com

Evlat "Kalabalıklar içinde bile sizi bulup aşkla bakan bir çift göz" demek...

Sırf o bir anlık gülsün diye evde yalnızken dahi kendimi çok saçma şeyler yaparken buluyorum ve kendi kendime gülüyorum. Sanırım annelik böyle bir şey...

Eşimle Fenerbahçe tribünlerinde, maç izlerken tanıştık. Fenerbahçe maçlarını yakından takip ettiğimiz dönemlerde ortak arkadaş çevremiz aracılığıyla yine bir maç günü tanıştık ve uzun bir arkadaşlık süreci sonrasında evlenme kararı aldık. Çocukları ikimiz de çok severiz, kalabalık aileleri de öyle. Ancak çocuk yapma fikri aklımızda hep olsa da asla planlı programlı bir gidişat olmadı. Ama şimdi baktığımızda keşke daha önce olsaymış diyoruz. 2016 Nisan ayında tam da doğum günümün ertesinde bir anda test yapmak geldi içimden ve hopp! Bir baktım pozitif. Zaten belirti falan da yoktu, sadece içgüdü diyelim. Sonrasında inanamayıp kan testine gittik ve henüz yalnızca bir kesenin oluştuğunu ve Doruk'un daha mercimek bile olmadığını öğrendik. Yaklaşık 8 buçuk ay çalıştım hamileyken. Yeri geldi stres oldum ancak yine de hareketli olmak çok iyi geldi bana. Çünkü 60 kilo ile hamile kalıp doğuma 81 kilo olarak girdim. Hamileliğim boyunca ömrümde yemediğim kadar yemek yedim, kaç porsiyon geldi geçti önümden bilmiyorum.

DORUK ÜÇ NEFESTE GELDİ...

Hep derler, erkek çocuk gününü bekler diye. Bizimki de öyle oldu. Hamileliğim süresince iki doktor değiştirdim. Ancak yalnızca Doruk'u sapasağlam

kucağıma almamı sağlayan Kadın Doğum Uzmanı Şule Yıldız Oğuz'a buradan teşekkür etmek isterim. Ben normal doğum yaptım. 2 Aralık Cuma sabahı artık 40 haftayı doldurduğum için doktorumun da özel talebiyle hastaneye yattım. Hasta önlüğümü giydim. NST cihazına bağlandım. Bekliyorum... Bekliyorum... Bu bekleme sürecinde rahmin açılmasına fayda sağlayan bir ilaç takviyesi yaptı doktorum ve sürekli hareket halinde kalkıp yürüdüm. Doruk bey kendi isteğiyle gelmeye niyetlenmeyince suni sancı alacaktım ki küçük beyimiz onu da kabul etmedi ve kalp atışları yavaşladı. Cuma gecesi ve Cumartesi günü böyle geçti... Allah'ım ben doğuramayacağım bile dedim bir an! Pazar günü NST cihazında biraz hareketlenmeler oldu. Ben cihazda sancım 120'lerdeyken halen yanımdakilerle sohbet ediyordum. Açılma kontrollerinin birkaçı sonrası öğleden sonra doğumun yavaş yavaş başladığını bildirerek doktorum Şule Hanım'ı çağırdılar. O saate kadar benimle ilgilenen Dr. Engin Türkgeldi'nin üzerimde emeği çok! Son açılma kontrolü sonrasında NST'den bunalıp ayağa kalktığım bir an bacaklarımdan sular aktığını hissettim. Öncesinde "küt" diye bir sesle içimden bir parça kopmuştu sanki. Doğumun resmen başladığını o an anladım. Doktorum pilates topunun bana yardımcı olacağını söyleyince başladım zıplamaya, sancım geldikçe biraz kendimi rahatlatıyordum. Epidural normal doğum istediğim için anestezi ekibi artık gelebilirdi çünkü açılma yeterli seviyedeydi. Sancım varken epiduralin yapılması beni oldukça zorladı diyebilirim. 4 Aralık 2016 Pazar günü saat 18:32'de Engin Bey'in sancı geldikçe karnıma dokunması ve beni bilgilendirmesi, Şule hanımın soğuk kanlılığı ve profesyonelliği sayesinde 3 nefeste Doruk geldi.

UYKUSUZLUK...

Her anne gibi ben de uykusuzluğa alışmaya çalıştım bir süre. Doruk emdikten sonra çok kusan bir bebekti. Kusarken yatırmamak adına sürekli uyandırdık onun da etkisiyle uykuyu hala çok sevmez. Onun dışında güzelce memesini emer, gazını çıkarır, kusacaksa kusar ve ana kucağındaki yerini alırdı. Bazen ağlama krizleri de olurdu. Babası sürekli kucağında evi gezdirir anı kurtarmaya çalışırdık. En çok benim hayatım değişmişti. Bunu ikimiz de iyi biliyorduk. Ancak Selçuk da bu değişime adapte olmak için elinden geleni yaptı. Sonuçta ona sitem edemezdim ilk aylarda bebeğin sadece bana ihtiyacı vardı ve emmekten başka yaptığı bir şey yoktu geceleri. Eşim mışıl mışıl uyurken benim gözaltı morluklarımla çocuk emzirdiğim gecelere şimdi selam olsun, çünkü Doruk şimdi 1 yaşında ve babası da artık geceleri onu devam sütüyle besleyebiliyor.

HAYATA BAKIŞIM DEĞİŞTİ

Kendime artık daha fazla dikkat ediyor ve Doruk'un 8. ayından bu yana çalıştığım iş yerimden çıkar çıkmaz kendimi koşa koşa eve atıyorum. Ona endeksli yaşıyorum, hayatımın odak noktasında o var. Vakit buldukça onunla ilgili kitaplar okuyor ve gelişimine nasıl katkıda bulunabilirim onu araştırıyorum. Tek bir çıtçıtlı badisini dahi ütülemeden giydirmek istemiyorum diyeyim siz anlayın. Doruk 8 aylıkken çalışmaya başladım. Doruk'a benim çalıştığım günlerde annem baktığı için içim çok rahat. Ancak yine de her sabah içim buruk biniyorum o arabaya. Şu an mecbur kaldığım zamanlarda evden de yürütebildiğim bir işim var bu sebeple Doruk'un yanında olmam gerektiğinde muhakkak fırsat yaratıyorum. Birlikte banyo yapmak ve onun kendi odasında oyun oynamak en fazla keyif aldığı şeyler. Doruk için bolca bu aktiviteleri tekrarlıyoruz. Oğlumun dansları var. Müthiş bir el kıvırma hareketi ile Hokey Pokey adlı parçada dans ediyor ve Sean Paul'un Rockabye şarkısı ile uyuyor.

ANNELERE TAVSİYELER

❊ Şartlar ve imkanlar ne olursa olsun bir anne bebeğini ve/veya çocuğunu güldürebilmeli.

❊ Ona güven vermeli ve bebeğin kendi başına bir birey olduğunun altını çizecek hareketler sergilemeye erken yaşta başlamalı.

Taylan Kümeli
Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı
@taylankumelii

Şeker bir zehir mi yoksa ALMAMIZ GEREKEN BİR BESİN Mİ?

Günlük enerji ihtiyacımızı, temel besin öğeleri olan karbonhidrat, protein ve yağlardan karşılarız.

Öğünlerde tüketilen karbonhidratlı besinler sindirim metabolizmasında glikoza (şekere) dönüşerek emilimi tamamlar ve kana geçer. Glikoz öncelikle beynin ilk enerji kaynağıdır. Ancak tüm metabolizma ve organlar tarafından kullanılır. Vücudun ihtiyacı olan glikozu (yani şekeri) doğal olarak meyvelerden (meyve şekeri olan früktozdan), emilimi daha uzun süren ve kan şekerini hızlı yükseltmeyen tahıllardan (kepekli pirinç, kepekli makarna, bulgur), süt Şekerinden (laktoz), kuru baklagillerden ve karbonhidrat bakımından zengin olan bazı sebzelerden (bezelye, patates gibi) elde ederiz. Günlük karbonhidrat ihtiyacı 100-125 gram kadardır. Karbonhidratlar 2 gruba ayrılır.

BASİT KARBONHİDRATLAR VE KOMPLEKS KARBONHİDRATLAR

Basit Karbonhidratlar: Çok kolay sindirilen ve hızla kana karışan karbonhidratlardır. Örnek olarak meyve şekeri (früktoz), pancar şekeri (sukroz) ve süt şekeri (laktoz) sayılabilir. Unlu ve şekeri besinler bağırsaktan çok çabuk emildiğinden kan şekeri ve insülin hormonunu kanda çok hızlı yükseltirler. Yüksek insülin hormonu birkaç saat sonra kan şekerini çok fazla düşürür ve acıkma, şekerli gıdalara saldırma meydana gelir.

KOMPLEKS KARBONHİDRATLAR:

Sindirimi basit karbonhidratlara oranla biraz daha zordur ve yavaş emilirler. Bu nedenle kan şekerini birden yükseltmezler. Ekşi mayalı tam buğday ekmeği, bulgur, buğday, baklagiller, makarna, çorba ve patates gibi besinler kompleks karbonhidratlardır.

Tatlı yiyecekleri severiz. Şeker yüklü pastalar, kurabiyeler, dondurma ve meşrubatlar ülkemizde tüketilen standart gıdalardır. Gevreklerimizde, ekmeklerde hatta ketçaplarda bile şeker bulunur. Kahve ve çaylarımıza da şeker ekleriz. Hepsini sayarsak günde ortalama 50 tatlı kaşığı (200 gr kadar) şeker tüketiriz ki bu gerçekten de müthiş bir miktardır. Tek bir kutu kolanın içinde 6 çay kaşığı şeker vardır. Bu durumda "şeker derken yalnızca sakarozu değil, şeker kamışı veya şeker pancarından üretilen rafine edilmiş beyaz kristalleri de kastediyoruz. Ayrıca işlenmiş gıdalarda temel tatlandırıcı olarak kamış şekerinin yerini almaya başlayan yüksek früktozlu mısır şurubunu da dâhil ediyoruz. Genellikle çok fazla tatlı yemenizin sonucu olan fazla kilolar hiçte gurur verici değildir. Ancak şeker yemeyi kesmek zor bir iştir. Öyleyse yapılması gereken, şekerin tadını koruyup, kalorilerden kurtulmanın bir yolunu bulmaktır. Akla birçok olasılık geliyor. Bunlardan en bariz olan fikir, şekerden çok daha tatlı olan bir madde bulmaktır. Yani tatlandırma etkisi için çok ufak miktarların yeterli olması gerekir. Bir başka yöntem olarak da tat veren ancak vücut tarafından az emilebilen maddelerin arayışına girebiliriz. Emilemezlerse kalori de vermezler.

ŞEKERİ NELERDEN ALIYORUZ?

Beyin, sinir sistemi ve alyuvarlar normal koşullarda enerji ihtiyaçlarını mutlak surette karbonhidratlardan karşılamak durumundadır. Bazı karbonhidratlar besinlerde doğal olarak bulunurlar (meyvelerde früktoz, sütte laktoz, tahıllarda nişasta gibi). Bazıları ise sonradan ilave edilirler (sofra şekeri ve şeker içeren besinler). Kaynağı ne olursa olsun, vücut gerçekte bu farkı anlamaz.

Karbonhidratlar büyük oranda bitkisel kaynaklı besinlerden alınmaktadır. Bu karbonhidratlar vücutta yapıtaşı olan glikoza dönüşür ve kan şekerinin esas kaynağını oluştururlar. O nedenle Dünya Sağlık Örgütü günlük alınan enerjinin %55-60'ının karbonhidratlardan karşılanması gerektiğini vurgulamaktadır.
Bu karbonhidratların en fazla %10'luk kısmının rafine şekerden, geri kalanının ise kompleks (besinlerde doğal olarak bulunan) karbonhidratlardan karşılanması gerekmektedir. Ancak diyabetli bireylerin rafine şeker ve şeker içeren tüm besinlerden tamamen kaçınması, bu ihtiyaçlarını sadece kompleks karbonhidratlardan gidermeleri önerilmektedir.

ÖNERİLEN ŞEKER MİKTARI

The American Journal of Clinical Nutrition'da yayımlanan yeni bir araştırmaya göre, Amerikan Kalp Derneği tarafından tavsiye edilen günlük altı tatlı kaşığı şekerin üç katından fazlasını alıyoruz. Bu da, her gün şekerden gelen 300'den fazla ekstra kalori anlamına geliyor.
Meyvelerin ve pancar, mısır, patates gibi sebzelerin içinde bulunan şeker, günlük önerilen miktarı karşılayacak miktarda. Sağlıklı diyetin önemli bir parçası olan bu yiyecekleri hayatınızdan çıkarmanızı söylemiyoruz.
Asıl konu, işlenmiş yiyecekler. San Francisco'daki Kaliforniya Üniversitesi'nde çocukluk dönemi obezitesi ile ilgili araştırmalar yapan Uzman Robert Lustig, her gün aldığımız şekerin yarısının işlenmiş yiyeceklerden geldiğini söylüyor.

Şeker, hiç ummadığımız yiyeceklerin içine gizlenmiştir. Çünkü üretimi kolaydır; eklendiği yiyeceğe lezzet verir ve sizi o yiyeceğe bağımlı yapar" diyor. Meyveli yoğurt, domates sosu, ketçap, ekmek, salata sosu ve krakerlerin içine, üretim aşamasında şeker ilave edilir. Çok farklı türleri olabilmesi (sukroz, şeker kamışı, şeker şurubu, meyve suyu ve daha niceleri) sorunu daha da şiddetlendiriyor. Kısacası, yediğimiz pek çok şeyde az veya çok şeker var.

ŞEKERİN ZARARLARI

Şeker, früktoz ve glikoz moleküllerinin karışımından oluşur. Bu maddeler bedenimiz tarafından farklı şekillerde metabolize edilir. Fazla alındığında, früktoz bunu yağa dönüştürmesi için karaciğeri tetikler. Buna karşılık glikoz, kan şekerini uyararak yağ depolamaya yarayan insülin hormonu salgılatır. Fazla tatlı yemek, sizi tatmin etmekten ziyade iştahınızı daha da açar. İşte bu yüzden tatlı yedikten hemen sonra canınız tekrar atıştırmak ister. Ama en kötü kısımdan henüz bahsetmedim: Fazla tatlı tüketimi obezite tehlikesine kapı aralamasına ek olarak, insülin direnci, yüksek trigliserid (kanın yağlanması), karaciğer yağlanması, kalp hastalıkları ve tip-2 diyabete yol açabilir.

HİÇ ŞEKER TÜKETMESEK NE OLUR?

Basit bir şekilde tanımlayacak olursak, şeker aslında bir karbonhidrattır. Karbonhidrat, tıpkı protein ve yağ gibi yaşamsal önem taşıyan üç önemli besinden biridir. Birçok kişi gündelik kullanılan beyaz toz ve küp şekerin sadece şeker olduğunu düşünür. Oysaki 6 çeşit şeker vardır. Birçok besinde özellikle meyve ve sebzede de şeker bulunur. Ancak içerdikleri diğer besleyici maddelerle, taze meyve ve sebzede de bulunan şeker son derece yararlıdır. Zaten sadece besinlerde bulunan doğal şekeri tüketseniz, şişmanlama sorunu büyük ölçüde ortaya kalkar. Bir kişinin günde alması gereken rafine şeker miktarı yaklaşık 5-10 çay kaşığıdır.
En ideali, bütün rafine ve konsantre şekerleri diyet programından çıkarmak. Tabii ki bu oldukça zor bir iştir. Günde 5 çay kaşığı şeker kullanmak en idealidir. ■

Anneler ve kızları babalar ve oğulları

Bu ilişkiler karakteri etkiliyor...

Anne ve babaların çocuk yetiştirirken edindikleri roller, çocukların sadece temel ihtiyaçlarının karşılanmasından ibaret değildir. Doğumla birlikle kurmaya başladıklaları iletişim çocuklarının kişilik gelişimlerini etkilemektedir. Özellikle anne-kız ve baba-oğul ilişkileri kişilik yapısını etkilemektedir. Eğitim ve Aile Danışmanı Nurten Aydın'a bu konuyla ilgili merak ettiklerimizi sorduk.

Doğumun birinci yılında bebek ve annesi arasında kurulan bağ, bir sevgi bağıdır. Bu bağ ruhsal gelişimde "bağlılık" olarak adlandırılır. Doğumdan sonra bebek anneyi kendi uzantısı olarak görür. Bağlılık için bebek gerekli alt donanıma sahiptir. Anne ile ilk iletişim anne memesinden beslenme ile başlar. Burada sürekli bir duygu alışverişinden bahsetmek mümkündür.

4 HAFTALIK BEBEKLER ANNE SESİNİ DİĞER SESLERDEN AYIRT EDERLER

Bebekler, 6-7 aylık oldukları zaman anne ve babayı diğer kişilerden ayırt edebilirler. Yalnız kalmaktan hoşlanmaz tanıdıklarının yanında kalmayı tercih ederler. Annenin bebeğine bakabildiği durumlarda bu bağlılık önce anne, sonra baba ve en yakındaki diğer kişilerle de bağlılık geliştirebilirler. Artık bu dönemde anne-baba bebeklerinin neden hoşlandığını, neden hoşlanmadığını, neye ihtiyacı olduğunu, ihtiyacı karşılanmaz ise nasıl tepki verebileceğini bilirler.

BABA İLE ÇOCUK ARASINDAKİ İLETİŞİM NE ZAMAN BAŞLAR?

Bebeğini kucağına aldığı ilk anda başlar. Ancak bu bağ anne ile kurulan bağdan farklıdır. Özellikle bebeğini emzirerek onunla bağ kuran, her zaman onun ihtiyaçlarını gideren anne olduğu için, babaların iletişimi sadece bebeğe dokunmak, bazı durumlarda anneye yardımcı olmak için bebeğin yanında olmakla sınırlıdır. Babalar genellikle bebeklere annelerinin daha iyi bakabileceklerini düşünerek biraz da bu ortamı kendileri yaratırlar.

BAĞLANMA

Güvenli bağlanmada, bebeğin gereksinimleri uygun zaman ve yoğunlukta karşılanmıştır. Dolayısıyla güvenli bağlanan çocuk uyumlu ve düzenli bir iletişim içindedir. Güvensiz bağlanmada ise anne, bebeğin gereksinimlerini belirli bir düzen ve tutarlılık içinde karşılamamıştır.

Çocukta kaygı ve gerginlik doğar. Edilgin bir kişilik yapısı gelişir. 3-6 yaş dönemleri kız ve erkek olduklarını anladıkları yaştır. Bu dönemde çocuk için anne ve babanın model olması kişilik gelişimi için oldukça önemlidir. Bu dönemin en büyük özelliği anne ve babaya özenmeleri onlara benzemeye çalışmalarıdır.

3-6 YAŞ DÖNEMİNDE KIZ ÇOCUĞU ANNEYE HAYRANDIR

Anneyle bir arada bulunmaktan oldukça keyif alırlar. Anneleri gibi giyinmek, annelerine ev işlerinde yardım etmek, anneyi sevindirmek, onun beğenisini kazanmak isterler. Sürekli annenin övgüsünü almak için yaptıklarını annesine göstermekten keyif alırlar. Anneyi giyinirken seyretmek, onun eşyalarını kullanmak kız çocukları için mutluluk vericidir. Bu davranışlarında anneye benzeyerek babaya kendini beğendirme isteği gizlidir. Anne baba konuşurken araya girip babanın dikkatini çekmek isterler. Bazen "ben büyüyünce babamla evleneceğim" diyebilirler

ERKEK ÇOCUKLARDA BABAYA HAYRANDIR

Kız çocuklar gibi erkek çocuklarda babaya benzemeyi, onun gibi hareket etmeyi, onun gibi tıraş olmayı, isterler. Aynı şekilde babaya olan bu hayranlık ile anneyi babadan kıskanırlar. Anne ile yatmak isterler, anne ile babanın sohbet etmesini engellerler. Ana-babalar her zaman çocuklar için modeldir. Cinsel gelişim ön plana çıktığı ve pipisi en önemli şey haline geldiği için, en büyük ceza onu yitirmesi olarak benimsenir. Bu korkuları yaşayan çocuğun 3–6 yaş arasında sünnet edilmesi, pipisini kesmekle ilişkili şakalar yapılması korkusunu artırır. Eğer babasıyla iyi ilişki kuramamışsa ya da babası aşırı sert ve uzaksa, bu korkular artar ve çocuğunuz özdeşimini sağlıklı yapamaz. Babasıyla ilişkisi sağlıklı olursa, bu korkuyu yener, "Baba gibi" olmaya çalışarak sağlıklı özdeşim kurar ve cinsel kimliğini tamamlar. ■

ANNELER KIZLARI, BABALAR OĞULLARI İLE NASIL SAĞLIKLI İLETİŞİM KURABİLİRLER?

- Annenin kızına, babanın oğluna iyi bir rol model olmasının önemi unutulmamalı.
- İyi iletişim kurmak çocuklarla arkadaş gibi olmayı gerektirmez. Yargılamadan, yanlarında olduklarını hissettirmeli, anne ve baba olduğunuz unutulmamalı.
- İyi bir dinleyici olunmalı, anlattıkları dinlenmeli, kaygılarınız varsa detaylandırmadan net olarak anlatılmalı.
- Planlarına saygı duyulmalı, destek olunmalı, gerekirse yön gösterici olarak yardım edilmeli.
- Suçlayıcı tavırlardan kaçınılmalı.
- Çocukların anne babaların küçük kopyaları değil, birer birey olduğu hatırlanmalı. Sizin yapmasını istediğiniz şeyleri kesinlikle yapmaları beklenmemeli.
- Son dönemlerde en çok söylenen ama uygulamada zorluk yaşanan kaliteli zaman geçirmeye özen gösterilmeli.
- Verilen sözler yerine getirilmeli, getirilemeyecek sözler verilerek çocuk hayal kırıklığına uğratılmamalı.
- Anne ve baba olarak çocuğun geleceği ile ilgili korkularınızı anlamaları beklenmemeli. Yapılacak her eleştirinin çocukta kaygı düzeyini arttıracağı ve olumsuz benlik algısı geliştirmesine neden olacağı unutulmamalı.
- İletişimde geçmişteki hatalar sık sık konuşulmamalı.
- Birlikte yapmaktan keyif alacağınız aktiviteler planlanmalı. Ama bu ortak karar olmalı. Eğer sadece birinizin kararı olur ise bu keyif değil zorunluluk olur genellikle de çatışma ile biter.

Bebeklerde SÜT DİŞLERİNİN BAKIMI

Bebeklerde ilk süt dişlerinin çıkma anından itibaren ailelerin çocuklarının düzenli olarak diş kontrollerini yaptırmaları gerekmektedir. Diş Hekimi ve Ortodonti Uzmanı Burak Büyüktürk "Çocukluk döneminde oluşan dişsel bozukluklar ilerleyen yaşlarda diş ya da çene yapısında bozukluğu neden olabilmektedir" diyerek aileleri uyarıyor.

Süt dişleri kalıcı dişlere oranla daha çabuk çürür. Anne ve babalar çocuklarının süt dişlerine en az daimi dişleri kadar özen göstermelidir.

Bebeklerde süt dişleri ne zaman çıkar?

Bebeklerde süt dişlerinin sürmesi 6. ay civarında başlamaktadır. Genelde ilk önce alt ön dişleri sürer ve zamanla azı dişleri de ağız içinde görülür. Ağız içinde süt dişlerinin sürmesi 2,5-3 yaşına kadar devam etmektedir. Anne babaların bu süreci iyi takip etmeleri ve bir anormallikle karşılaşmaları durumunda diş hekimine başvurmaları gerekmektedir.

Bebeğin diş çıkardığı nasıl anlaşılır?

Bebeklerde diş çıkarken yumuşak damağının içinde bir kesilme ve yarılma olur. Bu durum bebekleri çok rahatsız etmektedir. Diş çıkarma sürecinde hafif ateş, huzursuzluk, diş etlerinde kaşıntı, bulantı ve ishal meydana gelebilir. Bu durumda anne ve babaya büyük görev düşmektedir. Bebeklerinin bu dönemini iyi anlamaları ve doğru şekilde hareket etmeleri gerekmektedir. Bebeklerinin yanında olduğunu hissettirmeleri oldukça önemlidir ve tabi ki onların bu dönemini rahat geçirmeleri için ihtiyaç olan bazı gereksinimleri karşılamak ebeveynin görevidir.

Bebeklerde diş çıkarma dönemindeki kaşıntılar için neler yapılmalıdır?

Diş çıkarma döneminde anne ve babanın ellerini yıkadıktan sonra dişlerin çıkma bölgelerine parmaklarıyla hafif bir şekilde masaj yapmaları bebeğin rahatlamasını sağlayacaktır. Bu sayede bebeğin kaşıntısı ve rahatsızlığı azaltılmaktadır. Bebekler bu süreçte buldukları tüm nesneleri ağız içine götürerek dişlerini kaşırlar. Bu hijyen açısından olumsuz bir durumdur. Ağıza götürülen cisim bebeklerin mikrop kapmasına neden olabilir.

Diş çıkaran bebeğin ağrısı nasıl azaltılır?

- Diş süren bölgeye masaj yapılmalı,
- Temiz bir bez parçası soğutularak diş çıkan bölgeye hafifçe bastırılmalı,
- Bebekler için özel üretilen diş kaşıyıcılar temin edilmeli,
- Şiddetli ağrı çeken bebekler için doktor tavsiyesi ile ağrı kesici şuruplar verilmelidir.

Bebeklerde diş kaşıyıcı ne zaman kullanılmalı?

Bebekler 6-7 ay civarında genellikle alt kesiciler başta olmak üzere kesici dişleri çıkarmaya başlarlar. Fakat bireysel farklılıklar oldukça fazladır. Örneğin; 4 ay civarında ilk dişini çıkaran bebek olduğu gibi bu bazen 9. veya 15.ayda da karşımıza çıkabilmektedir. Hatta ender olarak karşımıza çıksa da bebek doğduğu anda ağzında süt dişi görülebilmektedir. 2.5- 3 yaş civarında ise üst çene de 10 adet alt çenede 10 adet olmak üzere toplam 20 adet süt dişi ağızda sürmüş olmaktadır. Dişler çıkmaya başlamadan önce diş etinde kaşıntı, hafif kızarıklık, salyada artış, hafif düzeyde ateş, diyare görülen belirtilerdir. Bu belirtiler dışında bebeğinizin sıklıkla elini ağzına götürdüğüne şahit olacaksınız. Elini ağzına götürmesinin nedeni diş çıkacak bölgeyi kaşımak ve rahatlamak istemesindendir. Bebeğinizde saydığımız bu belirtileri gözlüyorsanız ona bir diş kaşıyıcı alarak konforunu arttırabilirsiniz.

Kaşıyıcı çeşitlerine göre hangisi en uygundur?

Diş kaşıyıcıları farklı materyalden ve çeşitli formlarda piyasada satılmaktadır. Kullanılan materyale göre fiyatları değişkenlik göstermektedir. Günümüzde satın alabileceğimiz diş kaşıyıcıları şu şekildedir;

Organik Ahşap Diş Kaşıyıcılar:
Boya ve silikon (PVC) ihtiva etmemesi açısından oldukça sağlıklı diyebileceğimiz kaşıyıcılardır.

Fakat deterjan vb. ürünlerle temizlendiğinde ahşap deterjanı emebilir ve durulanması güçleşebilir. Bu yüzden dikkatli olmak gerekmektedir.

Silikon Diş Kaşıyıcıları: Bu kaşıyıcılar çok sık kullanılmaktadır. Buradaki silikonun PVC ve BPA ihtiva etmemesine özellikle dikkat edilmelidir. Ürünün kullanma koşullarına dikkat edilerek kaynatılabilir veya sterilizatöre konulabilir. Bu kaşıyıcıların çoğunun üzerinde yer alan küçük kabartılar bebeğin kaşınan bölgeye masaj yapması için tasarlanmıştır.

Kauçuk Diş Kaşıyıcılar: Doğal kauçuktan yapılmışsa oldukça sağlıklı ürünlerdir. Kauçuk genelde bakteri barındırmayan bir üründür. Fakat etraftaki birçok toz üzerine yapışabilir, bu yüzden kullanımı sırasında sık sık akan suyun altında yıkanması gerekebilir. Sterilizatöre veya kaynatmaya dayanıklı bir materyal değildir.

Soğutuculu Diş Kaşıyıcılar: İçerisine içme suyu konularak kullanılan kaşıyıcılardır. İçerisine çok soğuk olmamak kaydıyla su konulmalıdır. Aksi takdirde bebeğinizde soğuk yanığı oluşturabilir ya da çok soğuk bir su onu daha rahatsız edebilir. Soğuk ağrılı ve hassas olan diş etini sakinleştirir ve bebeğinizin rahatlamasını sağlar. Bu kaşıyıcılarında çok çeşitleri bulunmaktadır. Çok sert olmamasına, sterilizatöre ve kaynatmaya dayanıklı olup olmadığına dikkat etmelisiniz.

Meyveler-Sebzeler: Herhangi bir diş kaşıyıcı almak istemeyen anne ve babalar havuç gibi çiğ sebzeleri bebeğinizin eline verebilirsiniz, fakat kemirmesi için bir şey veriyorsanız akciğerlerine kaçırmaması için oturur pozisyonda olmasına dikkat edin ve mutlaka yanında bulunarak takip edin.

İlk dişler çıkmaya başladığı zaman dişler öğünlerden sonra steril gazlı bezle silinmelidir. Süren dişler arttıkça beslenme alışkanlıklarına daha fazla dikkat edilmeli ve sabah-akşam düzenli olarak temizlenmelidir.

Süt dişlerinin bakımı nasıl olur?

Süt dişleri kalıcı dişlere oranla daha çabuk çürür. Anne ve babalar çocuklarının süt dişlerine en az daimi dişleri kadar özen göstermelidir. Ebeveynler çocuklarını belirli aralıklarla diş hekimine götürmeli ve çocuklarının dişlerinde oluşabilecek değişimlere hemen müdahale etmelidir. Süt dişleri üzerinde meydana gelen renk değişimleri veya şekil bozuklukları hemen fark edilmemektedir. Fark edildiği zaman çok geç kalınmış olabilir. Anne babalar çocuklarını şekerli gıdalardan uzak tutmalı, şekerli süt veya meyve sularının tüketiminden sonra ağız ve diş bakımı yapmaları gerekmektedir. Çocuklarda diş bakımı süt dişlerinin sürmesinden önce yapılmaya başlanmalıdır. İlk dişler çıkmaya başladığı zaman dişler öğünlerden sonra steril gazlı bezle silinmelidir. Süren dişler arttıkça beslenme alışkanlıklarına daha fazla dikkat edilmeli ve sabah-akşam düzenli olarak temizlenmelidir.

Çocukların süt dişlerinden anne babalar sorumludur. Bu nedenle seçilen diş fırçası ve diş macunu uygun olmalı, doğru şekilde kullanılmalıdır. Diş fırçalamaya başlama yaşı bütün süt dişlerinin ağızda tamamlandığı 3 yaş civarında olabilir. Bu yaşlarda çocuklar için üretilmiş diş fırçaları ve florsuz diş macunları çok küçük miktarda kullanılabilir ya da macunsuz olarak dişler fırçalanmalıdır. Ayrıca süt dişlerinin çıkmaya başlamasından itibaren her 6 aylık dönemlerde çocukların diş hekimine götürülmesi, diş hekimi ile tanıştırılması hem diş sağlığı hem de ilerleyen dönemlerde çocuğun bu alışkanlığı sürdürmesi açısından oldukça önemlidir. ■

Yaşam&Stil

STİL, YAŞAM VE MODAYA İLHAM VEREN ÖNERİLERİMİZLE KENDİNİZİ ŞIMARTIN

TÜRK KAHVESİNDEN VAZGEÇMEYİN

Kültürümüzde önemli bir yeri olan Türk kahvesi, beynin çalışmasını motive eden uyarıcıların en önemlilerindendir. Kahvenin içinde bulunan ve beyinde uyarıcı görev yapan kafeinin yorgunluğu azaltıcı etkisinin yanında konsantrasyon ve uyanıklığı yükselten özelliği de bulunmaktadır. Bir ritüel eşliğinde tüketilen Türk kahvesi, yarattığı fiziksel etkilerinin yanı sıra gün içinde hoş bir mola verilmesine olanak sağlayarak beynin dinlenmiş vaziyette tekrar motive olması konusunda da etki göstermektedir.

KIŞ GÜZELLİKLERİNE veda zamanı...

Kırmızı Pancarlı Kısır

Hazırlama süresi 20 dakika

TARİF

- Öncelikle işe kırmızı pancarı 3 bardak su ile haşlayarak başlayın.
- Haşladıktan sonra 3 çay bardağı kıpkırmızı pancar suyu ile bulguru ıslatın.
- Bulgurun 10 dakika kabarmasını bekleyin.
- Daha sonra diğer malzemelerimi incecik kıyıp bulgurun üzerine ekleyin.

Afiyet olsun...

Malzemeler

- 2 çay bardağı ince bulgur
- 1 orta boy kırmızı pancar
- Çeyrek demet maydanoz
- Çeyrek demet taze nane
- 3-4 dal taze soğan
- 5-6 yaprak ıspanak
- Yarım nar
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Az tuz, az karabiber

Yoğurtlu Kereviz Salatası

Hazırlaması süresi 10 dakika

Malzemeler

- 1 orta boy kereviz
- 1 orta boy havuç
- 1 orta boy yeşil elma
- Yarım portakalın suyu ve kabuğunun rendesi
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 2 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı taneli hardal

TARİFİ

- Kereviz, havuç ve elmayı rendeleyin.
- Üzerine yarım portakalın suyunu sıkın ve portakal kabuğunun rendesini de lezzet vermesi için ekleyin.
- İçerisine sarımsak, hardal ve yoğurdu ekleyin ve karıştırın.
- 1-2 saat dolapta dinlendirip ceviz, dereotu ve nar ile süsleyip servis edin.

Afiyet olsun...

Katkısız Granola

Hazırlama süresi 10 dakika
Pişirme süresi 90 dakika

Malzemeler

- 1,5 su bardağı yulaf ezmesi
- 3 orta boy elma
- 20 adet ceviz
- 2 yemek kaşığı pekmez
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı toz tarçın

TARİFİ

- Elmalardan birisini püre yapın ve içerisine 2 yemek kaşığı pekmezi ekleyin.
- Püreyi, yulaf ezmesini, dövdüğünüz ceviz içini, zeytinyağını ve tarçını bir kapta karıştırın.
- Üzerine ince ve küçük dilimlediğiniz iki elmayı ekleyin.
- Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine yayın ve 130 derece fanlı fırında 1,5 saat boyunca kurutun.
- Ara sıra fırının kapağını açın ki su buharı dışarı çıkabilsin, granolanız çıtır çıtır olabilsin.

Afiyet olsun...

Vans
Bu bahar SpongeBob SquarePants, en yakın arkadaşı Patrick ile birlikte Büyük Okyanus'un ortasındaki Bikini Adası'ndan çıkıp sokakları ele geçirmeye geliyor.

Çocuklar cıvıl cıvıl

Koton
Çocukların moda dünyasına hayal güçlerini geliştiren ve hareket özgürlüğünü sağlayan konforlu tasarımları kazandıran Koton Kids, ilkbahar-yaz döneminde canlı ve hareketli modelleriyle dikkat çekiyor.

Boyner
Boyner'in, baharın enerjisini yansıtan, cıvıl cıvıl ilkbahar- yaz koleksiyonu çocuklara en gözde, dinamik, renkli ve eğlenceli parçalarla eşlik ediyor.

H&M
Tatil, aile büyüklerine ziyaret, okul günleri ya da evde keyif yapmak için en eğlenceli, renkli ve rahat ürünleri H&M çocuk departmanlarında bulabilirsiniz.

Polaris
Çocukların hayal dünyası kadar cıvıl cıvıl ve rengârenk ayakkabılar Polaris'in ilkbahar/yaz koleksiyonunda çocukları bekliyor.

Lumberjack
Lumberjack'in canlı renkleri ve rah modelleri ile dikkat çeken koleksiyc birbirinden şık sneaker'lar ve marin ayakkabılar ile ilkbahara merhaba diyor.

Bahar'ın enerjisi...

Sandro Sandro kadını çiçeklerin manifesto varlığı ile Küba ritimlerinin benzersiz kontrastından ilham alıyor.

Brooks Brothers Brooks Brothers 2018 İlkbahar koleksiyonunda; Posen, güçlü ve şehirli kadın silüetini merkeze alarak spor tarzı ön plana çıkarıyor.

Boyner Boyner'de şimdi ilkbahar-yaz modasını keşfederek gardırobunuzu birbirinden şık parçalarla yenileme zamanı.

GAP Gap "Archive Reissue-Logo Remix" ismini verdiği nostaljik koleksiyonuyla son 50 yılda kullanılan tüm GAP logolarını bir araya getirdi.

Koton Farklı tarzlara yönelik en yeni ve en moda tasarımlar yeni sezon kadın koleksiyonunda bir araya geliyor.

Levi's Denimin yaratıcısı Levi's® 2018 İlkbahar/ Yaz sezonunda, spor giyimle fark yaratacak parçalarla günümüz modasına yön veriyor.

OXXO Koleksiyona ilkbaharın sıcak renkleri, yeşil, beyaz, mavi, pembe tonlarıyla hareket ve dinamizm katarken, askılı çantalar ve şık clutchlar stilinizi tamamlıyor.

Network Şıklığından ödün vermeyen NetWork kadını bu sezon yine doğadan, farklı kültürlerden ve geleneksel unsurlardan yola çıkarak modern bir görünüme ulaşıyor.

H&M H&M Studio S/S 2018'in temel ilhamı Japonya'nın minimalist tasarımları ve sessiz zarafeti.

Kendiniz daha iyi hissetmeniz için...

Alexandre.J Fransız niş parfüm markası Alexandre.J ile aşkın kokusu Harvey Nichols Ankara'da... Oryantal bir çöl ile Fransız Barok mimarisinin karışımından ortaya çıkan Alexandre.J sizleri zamansız bir seyahate çıkarıyor.

Ashley Joy Ashley Joy Argan ve Zeytinyağlı Şampuan'ın içeriğindeki yoğun argan ve zeytinyağı özleriyle, kırılmalara karşı kalkan görevi üstlenerek saçların daha canlı, sağlıklı ve güçlü olmasını sağlıyor.

Avon Avon, en sevilen serisi Eve'in yepyeni koleksiyonu Discovery'yi her hali başka güzel kadınların beğenisine sunuyor.

Benefit BAD gal BANG! Maskara, yoğun siyah rengiyle tek katta bile maksimum belirginlik sağlıyor, yoğun hacim veren water resistant formülüyle dağılma ve topaklanma yapmadan kalıcılığını koruyor.

Sephora Sephora Collection Retractable Complexion Brush Pudra Fırçası son derece yumuşak tüyleri, yüze ve dekolte bölgesine en doğal şekilde sürülmesini sağlıyor.

Note Note'un BB seçenekleriyle pürüzsüz ve aydınlık bir cilde ulaşmak çok kolay. Size kalan ise sadece doğru tonu bulmak.

Miniso Rengimi ben seçerim diyenler için mat ve kadifemsi seçenekleriyle dikkat çekerken Mini Poni Kremsi Likit Ruj'ile pürüzsüz dudaklara kavuşabilirsiniz.

The Body Shop İçeriğindeki karşı konulamaz meyve aromaları ve taze çiçeklerin kokusu ile bağımlılık yaratacak Japanese Cherry Blossom Strawberry Kiss ile tanışın.

Max Factor Facefinity Compact Pudra'nın doğal ve hafif yapısı cildinizin gün içerisinde nefes almasını sağlıyor. Yumuşak ve kremsi yapısıyla mükemmel kapatıcılık sunuyor.

Dermaceutic Derma Lift 5.0 Fransız Dermaceutic Laboratuvarları'nın özel olarak geliştirdiği Dermaceutic Derma Lift 5.0, uzun süre daha genç görünüm için göz çevresi dokusunda kaldırma etkisi yaratıyor.

Trend

EN SON ÜRÜNLER VE TRENDLER İÇİN GÖZÜMÜZÜ DÖRT AÇTIK, SİZLER İÇİN DERLEDİK

CİLT ALT TONUNU BULMAK

Cilt alt tonu; sıcak, soğuk ve nötr olmak üzere 3'e ayrılır. Cilt alt tonunu bulmak için en bilinen ve kolay yol bileklerinizdeki damarların rengine bakmaktır. Eğer ışıkta damarlarınız mavi görünüyorsa, soğuk cilt alt tonuna sahipsiniz demektir. Eğer damarlarınız yeşil ise siz sıcak alt tonuna sahip yani sarı alt tonlu birisiniz. Damarınıza baktığınızda biraz yeşil, biraz mor ve mavi görüyorsanız o halde renginiz nötrdür ve bej alt tonlu olarak adlandırılırsınız.

EN Yeniler

Giyimden gıdaya, bakımdan mobilyaya şubat ayının en yeni ürünlerini siz Mother&Baby okuyucuları için derledik.

BEBEK, DR. BROWN'S

Yenidoğan ve kolik sancısı çeken bebeklerde ve kolik sancısı sonrası kullanılabilen patentli Dr. Brown's pembe ve mavi Options PP biberonlar; gaz sancılarını azaltıyor ve besindeki C, A ve E vitaminlerini koruyor.

EV TEKSTİLİ, ENGLİSH HOME

Son dönemin trendi olan altın rengi; dekorasyon ve tekstilde de kendini sıkça gösteriyor. Temada yer alan kraliçe arı desenli nevresimler, sloganlı yastık kılıfları, payetli kırlentler yatak odanızı tamamen yenilemenize olanak sağlıyor

EV, KÄRCHER VC 2

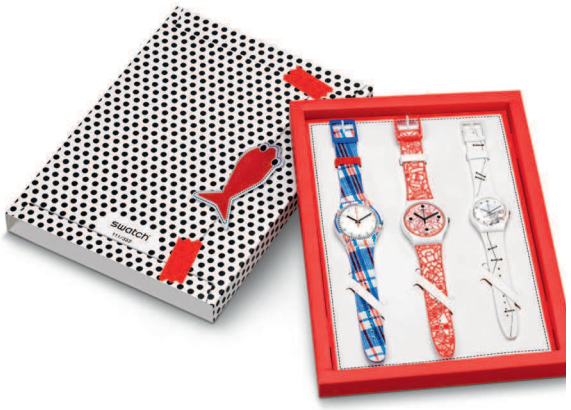
Dünyanın lider temizlik teknoloji markası Kärcher, yüksek emiş gücü ve kolay kullanım özellikleriyle dikkat çeken elektrikli süpürgesi VC2'yle toz bırakmadan, rahat temizlik imkanı sunuyor.

GIDA, PERNİGOTTİ

Hayatının her anında tutkuyu arayan, hayatı dolu dolu yaşayan, anın tadını çıkaran ve kendini özel hissedenler için Pernigotti Passioni çikolatada tutkunun yeni adı oluyor.

SAAT, SWATCH

Paola Navone, Swatch ile yaptığı ikinci iş birliğinden doğan TREPEROTTO'yu sunuyor. Tasarımcı, koleksiyonla ilgili düşüncelerini "Swatch, tıpkı boş ve beyaz bir kağıt gibi kirlerim için bana sonsuz bir özgürlük verdi." cümlesiyle özetliyor.



EV, LİNENS PERDE

Linens, her zevke hitap eden modellerinin yer aldığı perde koleksiyonuyla birbirinden canlı renkleri ve şık desenleri evlere taşıyor.

ŞEKER, TOFİTA

Her anın şekeri Tofita, bahar aylarını, lezzetli yepyeni bir aroma ile karşılıyor. Gerçek meyve lezzetlerinin tadına varmak isteyenlerin eğlenceli tadı Kent Tofita şimdi de 'Limon' aromasıyla raflarda.

EV, SİEMENS

Siemens'in iQ500 ve iQ700 ütüleri, hayatı kolaylaştıran teknoloji ve fonksiyonlar ile ütü yapmayı zahmet olmaktan çıkarıyor.

BAKIM, PHYTO

Erkek tipi saç dökülmesinde etkili, yoğun ve genetik seyrelmeyle mücadele eden ve 4 PATENT tarafından desteklenen, bu yenileyici konsantre saç büyümesini teşvik ederken saçın yoğunluğunu geri kazandırıyor.

BAKIM, NUXE

Beş büyük cilt yaşlanma belirtisine karşı savaşan zengin içerikli Nuxuriance Ultra® Anti-Aging Vücut Kremi'nin en güncel yaşlanma karşıtı etkileri sayesinde vücudunuz yılların izlerine meydan okusun.

EV, LAV

LAV'ın Pink serisi meşrubat bardakları pembe detaylarının yanı sıra sade desenleri ve modern tasarımıyla da sevdiklerinizle bir araya geldiğiniz keyifli sofraları şık, zarif ve renkli sunumlara dönüştürüyor.

BAKIM, ROWENTA

Rowenta for Elite Fashion Stylist yenilikçiliğiyle tüm saç şekillendirme ihtiyaçlarınıza cevap verir. 3'ü 1 arada bu ürün ile saçınızı düzleştirebilir, maşa ve tost dalgası yaratarak çok sayıda farklı görünüm elde edebilirsiniz.

EV, SERAMİKSAN

Seramiksan, doğaya özlem duyanlar ve etkileyici mermer görünümünü yaşam alanlarına taşımak isteyenler için özel bir koleksiyon sunuyor. Yüzey ve kesit rengi aynı olan renkli gövde porselen karoların gerçekçi görünümü ve konforlu kullanımı ile yaşam alanları şık ve modern bir ambiyansa dönüşüyor.

EV TEKSTİLİ, YATAŞ

2018'de evlerde huzur, dinginlik ve sakinlik veren sade dekorasyonlar ön planda. "Huzurun Çağrısı" adı altında minimal form ve renkleri tekstil tasarımlarına taşıyan Yataş Bedding nevresim setleri ile yatak odalarını sofistike bir ortama dönüştürüyor.

BEBEK, COTTONBOX

Bebeklerin sağlıklı gelişimini temel alan, narin ciltleri için titiz çalışmalar yapan ve özenli tasarımlar sunan Cottonbox, hava geçirgenliği yüksek olan kumaşlarla, alerji riskini en aza indiriyor ve vücut ısısını dengede tutuyor.

EV, COSA

Türkiye'nin ilk akıllı oda termostatını geliştiren Cosa, ev, uyku, dışarı modları, lokasyon bazlı ve haftalık programlama özellikleri ile klasik bir oda termostatının tüm zorluklarından arındırılmış, akıllı ve konforlu bir kullanım deneyimi sunuyor.

SEYAHAT, DEİCHMANN

Deichmann'ın yeni sezonda çıkardığı orijinal bavul koleksiyonu, özgün baskıları sayesinde gezginlerin kalplerini kolayca fethediyor. 3 farklı boy alternatifine sahip olan geniş kalıplı bavullar, çekçek özelliğiyle beraber seyahatleri daha da keyifli bir hale getiriyor.

BEBEK ODASI, ÇİLEK

Tasarladığı birbirinden spesifik bebek, çocuk ve genç odalarıyla ebeveynlerin vazgeçilmezi olan Çilek, anne kucağı kadar sıcak ve yumuşak sepet beşiğiyle bebeklerin geceleri mışıl mışıl uyumasını sağlayacak.

BAKIM, DERMACEUTİC MASK 15

Dermaceutic Mask 15, yoğun arındırıcı kil maskesi, gözeneklerin sıkılaşmasını, sivilce ve siyah noktaların giderilmesini, cildin yağ salgısının dengelenmesini destekliyor, pürüzsüz ve sağlıklı bir cildi beraberinde getiriyor.

EV, DOMESTOS

Türkiye'nin en çok tercih edilen ev temizliği markası Domestos'un, yeni ürünü Domestos Maksimum Hijyen sevdiklerinizi mikroplardan korumanızı sağlarken kireç oluşumunu da 3 kata kadar daha uzun süre önlüyor.

BEBEK BAKIM, HİPP

"Yok konsepti" ile hazırlanan HiPP Babysanft Bakım ürünlerinde, alerji yaratabilecek veya cilde zarar verebilecek hiçbir madde bulunmuyor. İçeriğindeki malzemeler "mümkün olduğunca az, gerektiği kadar çok" felsefesine göre formüle edilmiştir.

MUTFAK, FAKİR

Keyifli lezzetlere imza atarken en büyük yardımcınız olacak Fakir Turquoise serisi, verdiği huzurlu enerjisiyle ferah ve pozitif bir mutfak ortamında yaratıcılığınızı artırıyor.

BEBEK, LANSİNOH

Lansinoh Anne Sütü Saklama Poşetleri; medikal derecede sterildir ve anne sütünün hijyenini korur. Çift kilitli kapama sistemi, sütün sızmasını engeller. Gıda saklamak için güvenlidir, BPA ve BPS içermez.

BAKIM, MUSTELA

Annelik döneminin ilk gününden itibaren, her gün cildinizi doğal kökenli içeriklerden oluşan, hipoalerjenik çatlak önleyici ürünler ile nemlendirmek cildin esneklik kazanmasına yardımcı olur ve çatlak oluşumunu engeller.

BAKIM, VOONKA LİQUİD COLLAGEN BEAUTY

30-65 yaş arası kullanıcılar için Eczacıbaşı tarafından geliştirilen Voonka Liguid Collagen Beauty, cildi nemlendirerek, elastikiyet artışı ve cilde pürüzsüz ve genç bir görünüm kazandırmaya destek oluyor.

BEBEK, STERİMAR BABY BURUN SPREYİ

Türkiye'nin en çok tercih edilen ve güvenilen burun spreyi markalarından Sterimar'ın bebeklere ve çocuklara özel formları günlük burun hijyenini sağlarken, şimdi tıkalı burunlara özel çözüm de sunuyor.

BEBEK, BEBELAC GOLD ÇOCUK DEVAM SÜTÜ

Fermantasyon yöntemiyle geliştirilen ilk ve tek çocuk devam sütü Bebelac Gold, Ipsos tarafından yapılan araştırmaya göre, bebeğinin mutlu ve rahat olduğunu söyleyen 10 anneden 9'u Bebelac Gold Çocuk Devam Sütü'nü tavsiye ediyor.

BEBEK, PHİLİPS AVENT

Philips Avent, Soothie emziklerinin ortodontik tasarımı ile diş ve diş etlerinin doğal gelişimini desteklerken, %100 hastane sınıfı silikondan oluşan esnek yapısı ile bebeğiniz için konfor sunuyor.

BAKIM, THE BODY SHOP

%100 Vegan Roots of Strength yaşlanma karşıtı cilt bakım serisi ile doğal yollarla gençleşmek mümkün değil, ama yaş alırken her zaman daha iyi, tazelenmiş, zinde gözükebiliriz.

SAKIZ, VİVİDENT

Vivident'in nefes tazeleyen ve sıvı dolgusuyla ferahlatan efsane draje sakızı 'Vivident Full Fresh', yenilenen formülüyle 'Şimdi Daha Ferah'.

ÇANTAMI TASARLIYORUM / 6- 14 YAŞ

Akbank Sanat, "Çantamı Tasarlıyorum" isimli yeni atölye çalışması ile 6-14 yaş grubu çocukları kendi çantalarını tasarlamaya davet ediyor. Çocuklar, pamuklu bez çantalar üzerine desen çalışması yapmayı öğrenecekleri ve daha sonra bu deseni diledikleri gibi renklendirecekleri atölye çalışmasında birbirinden eşsiz çantalar ile yaratıcılıklarını ortaya çıkaracaklar. 10 Mart 2018, Cumartesi saat: 13.00 - 14.30

İNSAN AHLAKİNİN DOĞAL TARİHİ

Koç Üniversitesi Yayınları (KÜY) tarafından yayımlanan İnsan Ahlakının Doğal Tarihi adlı kitap raflardaki yerini aldı. Felsefe ve Antropoloji kategorisinde yayımlanan kitap, Leipzig'deki Max Planck Evrimsel Antropoloji Enstitüsü'nün eş yöneticisi ve Duke Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi Michael Tomasello tarafından kaleme alındı ve Aylin Onacak tarafından Türkçeye kazandırıldı. İnsan Ahlakının Doğal Tarihi, ahlak psikolojisinin evrimine ilişkin ayrıntılı bir değerlendirme sunuyor.

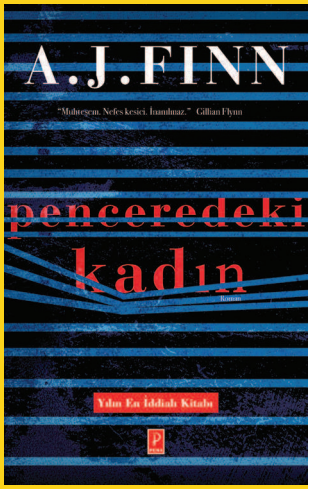
GÖZÜN SERÜVENİ GERÇEKLİĞİ SORGULUYOR

Gazeteci Yazar Ürün Dirier'in yeni kitabı Gözün Serüveni, "Görme Sanrısı Üzerine Bilimsel Bir Anlatı" spotuyla raflardaki yerini aldı. İnsan türü olarak düpedüz kör olduğumuzu anlatmaya çalışan kitap, ışığın doğasına bir pencere açıyor ve algı kapılarımızın sırlarını aralıyor. Görmek ve algılamak arasındaki gelmeli gitmeli ilişkiyi masaya yatıran kitap, gördüklerimize şüpheyle bakmamıza neden olacak.

NOTRE DAME'IN KAMBURU

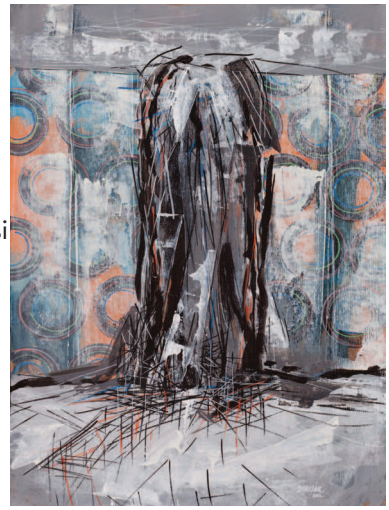
Victor Hugo'nun unutulmaz aşk hikâyesi Notre Dame'ın Kamburu'ndan uyarlanan, Zorlu PSM Ana Tiyatro'da sahnelenecek olan Notre Dame de Paris müzikaline yoğun istek üzerine 5 performans daha eklendi. Dünyaca ünlü müzikal, yeni eklenen performanslarla birlikte toplam 21 performans için 9 – 25 Mart tarihleri arasında Zorlu PSM'de olacak. Yıllardır gittiği tüm şehirlerde büyük ilgi gören ve bundan 3 yıl önce Zorlu PSM'de de İngilizce sergilenen ve tüm biletleri tükenen müzikal; bu defa orijinal dilinde, Fransızca olarak izleyicisiyle buluşmaya geliyor.

YILIN ROMANI "PENCEREDEKİ KADIN"



Türkiye'de Pena Yayınları tarafından raflarda yerini alan ve yayın hakları 38 ülkeye satılan "Penceredeki Kadın / The Woman in The Window" romanı, New York Times, Amazon, Barnes & Noble, Sunday Times'ın çok satanlar listesinde 1. sıradaki yerini 3. haftasında da korumaya devam ediyor. Geçtiğimiz hafta Türkiye'de de okuyucuyla buluşan ve Türk okurlarının beğenisini kazanmaya başlayan roman, geçtiğimiz yılların en çok konuşulan kitapları Trendeki Kız ve Kayıp Kız romanlarını geride bırakıp 2018 yılının en iyi gerilim romanı olarak tarihe geçmeye hazırlanıyor.

SERGİ: ÖZET



'Çalışmalarımız bir soyutlama değildir. Soyuttur. Soyut sanatın salt kendine ilişkin olan bir duruşu vardır. Sanat eserinin kendisi sanat nesnesidir. Sanat eserini yapan kişi öznenin sanatçı olarak tuvalde var olması da doğal bir sonuç. Biz de "ben-sanat- nesnesi- eser" olarak ortada olmak istiyoruz. Kendi üretimimizle özdeşliyoruz.' düşüncesinden yola çıkan sanatçı çiftin 'Özet' adlı sergisi Galeri Diani'de 10- 31 Mart 2018 tarihleri arasında izleyicilerin beğenisine sunuluyor.

SEMAVER KUMPANYA

Semaver Kumpanya 16. sezonunda yepyeni bir kadroyla "Işıklar Söndüğünde" adlı oyununu sahnelemeye hazırlanıyor. "Mağrur Fil Ölüleri" adlı oyunun ödüllü yazarı Hakan Tabakan'ın yazdığı "Işıklar Söndüğünde" oyununun dünya prömiyeri tarihi: 22 Mart Perşembe 20:30 Işıl Kasapoğlu'nun sanat yönetmenliğini yaptığı Semaver Kumpanya, kurulduğu günden bugüne ilk defa yepyeni bir oyuncu kadrosuyla izleyici karşısına çıkacak ve yeni oyunu "Işıklar Söndüğünde"nin dünya prömiyerini gerçekleştirecek.

ÇOCUK OYUNU 'CANIM KARDEŞİM 2'

Televizyon ekranlarında çocukların severek izlediği 'Canım Kardeşim'in yeni müzikali 'Canım Kardeşim Müzikali 2' MOİ Sahne'de izleyiciyle buluşuyor. Oyun; eğlenmek ve güzel zaman geçirmek için sadece bilgisayar oynanmaması gerektiğini anlatıyor. Oyuna Barış Manço ve Adile Naşit gibi sürpriz tiplemeler de katılıyor. Danslı ve müzikli oyun, çocukların da dahil olduğu büyük bir eğlenceye dönüşüyor. 3 Mart Cumartesi günü, saat 13.00'da.

Doğayla iç içe, çiftlik yaşamı şehir insanlarını cezbediyor...

Şehirde yaşamanın hepimizi fazlasıyla yorup tükettiği günümüzde birçok kişi, emekliliğini bile beklemeden kendi ile daha çok vakit geçirebileceği huzurlu bir hayatın hayalini kuruyor. Metropol yaşamın tüm enerjisini tükettiğini düşünenler, domates biber yetiştirip tavuk yumurtası yiyerek yaşamak için "şöyle minik bir çiftlik" sahibi olmayı hayal ediyor. Tabii hayallerin pembesi kadar gerçeğin grilerini de göz önünde tutarak!

Başarılı bir örnek Ayşe Deliismail Çiftliği. Bodrum'un Milas ilçesindeki Ayşe Deliismail Çiftliği markası ile harikalar yaratan Serin DurmayPreleviç, bu hayali gerçekleştirenlerden biri. Başarılı eğitim döneminin ardından yurtdışında başladığı parlak kariyerini terk ederek aile çiftliğinin başına geçen bir isim Serin DurmayPreleviç. Tek bir keçiyle yola çıkarak doğal tarım ve doğal hayvan yetiştiriciliği alanında bir marka haline gelen Ayşe Deliismail Çiftliği, onun vizyonuyla sadece beş senede bambaşka bir aşamaya ulaştı. Zeytin, zeytinyağı, süt, tereyağı, peynir, sebze, meyve gibi ürünler Ayşe Deliismail Çiftliği markasıyla pazarlanırken, çiftlik bünyesindeki manej at tutkunlarına hitap ediyor, butik konaklama tesisi ise çiftlik hayatını deneyimlemek isteyenleri cezbediyor. Serin DurmayPreleviç geleneksel yöntemlerle üreterek sağlıklı yaşam hayalini gerçekleştirirken modern yöntemleri kullanarak da işin ekonomik yanını karşılıyor.

ÇİFTLİK RÜYASI PEMBENİN "BEŞ TONU"

Emekli olmayı beklemeden, bugün sahip olunan enerjiyle bir an önce gerçekleştirilecek bir çiftlik hayalinin getirilerinden en çok öne çıkan beş tanesini şöyle sıralamak mümkün:

1) Doğayla iç içe yaşamak: Bitki-hayvan yetiştirmeye ve üzerine küçük de olsa bir ev kondurmaya uygun bir arazi en az birkaç on dönüm büyüklüğünde olmalı. Fiyatı elverişli bu tür araziler yerleşim yerlerinden

görece uzakta bulunduğu için doğayla iç içe olmak opsiyonel değil zorunluluk.

2) Doğal beslenmek: Eğer doğal tarım ve hayvan yetiştiriciliğini önemsiyorsanız organik olmayan gübre ve GDO'suz yem kullanır, böylece doğal ürünlerle beslenmeyi garantiye alırsınız. Domates bahçeden, yumurta kümesten, süt ahırdan geleceği için yiyip içtikleriniz konusunda içiniz rahat olur.

3) Temiz hava almak: Doğru yerde yapılacak arazi seçimi, egzoz gazlarıyla zehirlenmemiş, bol oksijen yüklü havayı garanti eder.

4) Bedeninize iyi davranmak: Birçok yardımcınız bulunsa bile çiftlik sahibi olarak yapmanız gereken işler mutlaka vardır. Sabahları erken kalkar, uzun uzun yürür, sürekli toprakla ve hayvanlarla ilgilenir, doğanın canlılığını her gün tekrar keşfedersiniz.

5) Emek vererek kazanmak: Yatırımınızı akıllıca yaptıysanız sizin ve sevdiklerinizin yanı sıra başkalarının da yararlanmak isteyebileceği ürünleriniz var demektir. İster online alışverişle ister semt pazarlarına katılarak isterseniz anlaşmalı marketler aracılığıyla ürünlerinizi piyasaya sunabilirsiniz.

ÇİFTLİK RÜYASINDA GRİNİN "BEŞ TONU"

Hiçbir hayal gerçeğe dönüşürken göz alıcı renklerini koruyamaz. Gerçek hayat, gri gibi istenmeyen renkleri de önünüze serecektir.

1) Şehirdeki konforu aramayın: Size bu hayali kurduranın şehir hayatı olduğunu aklınızdan çıkarmayın ve kaymak gibi yollar, nefis iç-dış dekorlar, yüzde yüz konfor, yerden ısıtma vb. inşa etmeye çalışmayın. Doğada mutlu olmak, konforla değil doğaya uyumla mümkündür.

2) Planınızın dışına çıkmayın: Onlarca kitap, araştırma, inceleme okuyarak ve deneyimli kişilerden tavsiye alarak geliştirdiğiniz plana sadık kalın. Atak bir şehir insanı olarak önerdiğiniz projeler iş hayatında sizi yukarılara taşımış olabilir ama doğanın kuralları çok farklıdır. Mevsim döngüsünden toprağın yapısına, fazla yağıştan kuraklığa daha pek çok attığınız cesur adımları felakete dönüştürebilir.

3) Mottonuz çok değil yeteri kadar olsun: Çiftlik işletmenin altın kuralı, "yeteri kadar" ölçüsünü hayata geçirmektir. Hayvanlarınız, meyve ve sebzeleriniz, tarım ürünleriniz, kısacası her şey yeteri kadar olmalıdır. Kısa sürede tüketime uygun doğal ürünlerde ortaya çıkan her fazlalık sorun yaratmaya adaydır.

4) Yardımcılarınızı özenle seçin: Herkes gibi siz de çiftliği işletme konusunda yardımcı olacak ekibi yakın köylerden seçmeye yöneleceksiniz. Çok akıllıca ama köylülerin doğuştan toprak, hayvan uzmanı olmadığını unutmayın. Tarım, hayvan yetiştiriciliği gibi işlerde deneyimli elemanlar seçmezseniz önemli sorunlarla karşılaşabilirsiniz.

5) Ulaşımı ihmal etmeyin: Çiftliğiniz modern yaşamdan uzakta olacaktır. Acil durumlarda en yakın yardım merkezine ulaşmanın yollarını tespit edip tatbikat yapmazsanız içinden çıkılmaz sorunlarla karşı karşıya kalabilirsiniz. ■

ABONELİK

2018'de kapınıza geliyoruz!

Mother&Baby'nin tüm sayıları her ay kapınıza kadar gelecek, size de doya doya okuması kalacak.

1 yıllık abonelik ücretimiz

~~192 TL~~

yerine kargo dahil

132 TL

detaylı bilgi için

abone@wavemedya.com

KAHVE DÜNYASI
Çokoliko
SÜTE LEZZET
İÇENE GÜÇ KATAR
AÇ-KAPA HEP TAZE
TAMAMEN DOĞALDIR. KORUYUCU İÇERMEZ.
SOĞUK veya SICAK içilebilir.
Çokoliko
SÜTE LEZZET, İÇENE GÜÇ KATAR

RED KRILL OIL®

İçindeki güçlü OMEGA 3

İçerdiği EPA ve DHA ile kalp, beyin ve göz fonksiyonlarına katkıda bulunur.*

GÜÇLÜ OMEGA 3 KAYNAĞI

*16 Ağustos 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28737 sayılı Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği (Tebliğ No: 2013/49) gereğince. Red Krill Oil ilaç değildir, takviye edici gıdadır.

www.ihealth.com.tr /redkrilloilTR

Sadece Eczanelerde!

Health sağlığınıza değer verir...